

SUSAN CAIN ÎMPREUNĂ CU GREGORY MONE
ȘI ERICA MOROZ

PUTEREA TĂCUTĂ



FORȚA SECRETĂ A INTROVERTIȚILOR

Pe când era adolescentă, Susan Cain a fost întrebată de multe ori de ce este atât de tăcută. Ani întregi a făcut eforturi ca să se arate „sociabilă“, ceea ce părea cel mai mare compliment pe care îl putea primi cineva. În clasă se străduia să vorbească tare și mergea la petreceri zgomotoase, deși ar fi vrut, mai degrabă, să-și petreacă timpul alături de o prietenă sau două. Dar, pe măsură ce au trecut anii, și-a dat seama, încetul cu încetul, că abordarea vieții într-o manieră calmă poate fi, de fapt, un punct forte.

Susan și-a împărtășit experiența de viață în bestsellerul *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, care a stârnit o dezbatere internațională. Prin intermediul acestei cărți inspiraționale, ea a schimbat definitiv felul în care societatea îi vede pe introverți și felul în care se văd introverții pe ei înșiși.

Acum, prin ghidul de față, autoarea vine și în sprijinul copiilor și-al adolescenților. Concentrându-se asupra școlii, prieteniei, vieții de familie și activităților extracurriculare, Susan Cain ne face părtași la propria sa poveste, precum și la poveștile multor copii care, în felul lor tăcut, au reușit să se remarce.

Susan Cain, Gregory Mone și Erica Moroz

Puterea tăcută

PUTEREA TĂCUTĂ



Forța secretă a introverților

SUSAN CAIN,
cu GREGORY MONE și ERICA MOROZ
Ilustrații de GRANT SNIDER

Traducere din engleză de MIHAELA APETREI



EDITORI:

Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu
Silviu Dragomir

FONDATOR:

Ion Mărculescu, 1994

REDACTOR:

Florența Simion

ILUSTRAȚII COPERTĂ: Grant Snider

Design copertă: Irene Vandervoort

ILUSTRAȚII:

Grant Snider

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Gabriel Ionescu

CORECTURĂ:

Roxana Nacu

Dușa Udrea-Boborel

Titlul original: *Quiet Power: The Secret Strengths of Introverts*

Autori: Susan Cain, împreună cu Gregory Mone și Erica Moroz

Text copyright © 2016 by Susan Cain

Illustrations copyright © 2016 by Grant Snider

Copyright © Pandora Publishing, 2017 pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

W: www.pandoram.ro

Pandora M face parte din grupul editorial TREI

ISBN: 978-606-978-044-2

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României

Puterea tăcută : forța secretă a

introvertiților / text: Susan Cain

împreună cu Gregory Mone și Erica

Moroz ; il. de Grant Snider ; trad.

din engleză de Mihaela Apetrei.

- București : Pandora Publishing,

2017

Index

ISBN 978-606-978-044-2

I. Cain, Susan

II. Mone, Gregory

III. Moroz, Erica

IV. Snider, Grant (il.)

V. Apetrei, Mihaela (trad.)

159.9

Pentru Gonzo, Sam și Eli, cu toată dragostea,
S.C.

Relatările din această carte sunt bazate pe interviuarea a peste o sută de copii, a părinților lor și a profesorilor. Numele copiilor și datele lor de identificare au fost modificate, pentru a le proteja identitatea.

CUPRINS

MANIFEST PENTRU INTROVERTIȚI	8-9
INTRODUCERE	13

PARTEA ÎNTÂI: ȘCOALA

CAPITOLUL 1. TĂCUȚI ÎN CANTINA ȘCOLII	29
CAPITOLUL 2. TĂCUȚI ÎN SALA DE CLASĂ	46
CAPITOLUL 3. PROIECTELE DE GRUP, ÎNTR-O MANIERĂ INTROVERTITĂ	60
CAPITOLUL 4. LIDERI TĂCUȚI	72

PARTEA A DOUA: SOCIALIZAREA

CAPITOLUL 5. PRIETENII TĂCUTE	91
CAPITOLUL 6. PETRECERI LINIȘTITE	107
CAPITOLUL 7. #LINIȘTE	119
CAPITOLUL 8. ATRACȚIA CONTRARIILOR	132

PARTEA A TREIA: HOBBY-URI

CAPITOLUL 9. CREATIVITATE TĂCUTĂ	147
--	-----

CAPITOLUL 10. SPORTIVI TĂCUȚI	163
CAPITOLUL 11. AVENTURIERI TĂCUȚI	175
CAPITOLUL 12. SĂ SCHIMBI LUMEA ÎN LINIȘTE	192
CAPITOLUL 13. TĂCUȚI ÎN LUMINA REFLECTOARELOR	204

PARTEA A PATRA: ACASĂ

CAPITOLUL 14. COLȚUL PENTRU REFACERE	223
CAPITOLUL 15. TĂCUȚI ÎN FAMILIE	236

CONCLUZIE	243
-----------------	-----

QUIET REVOLUTION ÎN SALA DE CLASĂ: POSTFAȚĂ PENTRU PROFESORI	251
---	-----

GHID PENTRU PĂRINȚI	259
---------------------------	-----

MULȚUMIRI	267
-----------------	-----

NOTE	269
------------	-----

INDEX	277
-------------	-----

MANIFEST

PENTRU

- ✓ 1. Un temperament liniștit reprezintă o superputere.
- ✓ 2. Există un cuvânt care îi definește pe „cei care stau prea mult cu gândurile lor”: gânditori.
- ✓ 3. Cele mai multe idei excepționale răsar atunci când ești cu tine însuși.
- ✓ 4. Ești flexibil ca un elastic. Poți face absolut tot ce face și un extravertit, inclusiv să pășești în lumina reflectoarelor. Este timp mai încolo și pentru tăcere.
- ✓ 5. Însă, chiar dacă este nevoie să fii flexibil în anumite ocazii, trebuie să te întorci la adevărata ta fire după ce ai terminat ce aveai de făcut.

INTROVERTIȚI



- ✓ 6. Doi sau trei prieteni apropiați fac mai mult decât o sută de cunoscuți (chiar dacă și cunoscuții sunt foarte buni).
- ✓ 7. Introverții și extraverții sunt yin și yang — ne iubim și avem nevoie unii de alții.
- ✓ 8. E în regulă să treci pe partea cealaltă ca să eviți o flecăreală.
- ✓ 9. Nu trebuie să fii șeful galeriei ca să devii lider. Dacă nu crezi, întreabă-l pe Mahatma Gandhi.
- ✓ 10. Apropo de Gandhi, el a spus: „Poți întoarce lumea pe dos chiar și cu blândețe”.

* Joc de cuvinte intraductibil. În original, „you don't need to be a cheerleader to lead”.

PUTEREA

TĂCUTĂ



Introducere

— De ce ești așa de tăcută?

Mi-au pus această întrebare prieteni, profesori, cunoscuți, chiar și oameni pe care abia dacă-i știam. Cei mai mulți dintre ei, cu intenții bune. Voiau să știe dacă mi-e bine sau dacă există vreun motiv pentru care stau retrasă și pe care îl țin în mine. Unii întrebau într-un fel care sugera că e un pic ciudat că n-am vorbit de ceva vreme.

Nu am mereu un răspuns clar și la obiect pentru această întrebare. Câteodată sunt tăcută pentru că sunt adâncită într-un gând sau într-o reflecție. Alteori mă concentrez mai mult să ascult decât să vorbesc. Totuși, de cele mai multe ori sunt tăcută pentru că acesta-i felul meu. Sunt tăcută.

La școală părea mereu că „sociabil“ este cel mai mare compliment care i se poate face cuiva. În clasă, profesorii îmi cereau adeseori să vorbesc mai tare. La petrecerile de la școală mergeam

mereu pe ringul de dans împreună cu prietenii mei, dar, dacă ar fi fost după mine, n-am fi făcut altceva decât să petrecem vremea împreună, la cineva acasă. În facultate am fost la petreceri zgomotoase și aglomerate, dar n-am putut niciodată să scap de sentimentul că m-aș fi distrat mai bine luând cina cu un prieten sau doi și mergând apoi să vedem un film. Totuși, nu m-am plâns niciodată. Am presupus că era necesar să fac toate acele lucruri ca să par „normală“.

În tot acest timp mi-am făcut o rețea micuță, dar semnificativă de prieteni și colegi apropiați. Nu mi-a păsat niciodată dacă o persoană era populară sau nu, ceea ce înseamnă că unii dintre prietenii mei erau „marfă“, în timp ce alții nu erau deloc așa. Mulțumită preferinței mele pentru conversații private, prietenii pe care le-am construit se bazau pe încredere reciprocă, pe bucuria de a petrece timpul în compania cuiva și pe iubire. Aveau prea puțin de-a face cu anumite clișee sau concursuri de popularitate. Oamenii au început să mă prețuiască pentru întrebările cu miez, pentru capacitatea mea de a gândi independent și pentru că abordam cu calm situațiile tensionate. Mă lăudau pentru că gândeam lucrurile în profunzime și eram o excelentă ascultătoare. Totodată, au început să mă asculte și ei *pe mine*. Au observat că, atunci când vorbeam, o făceam pentru că aveam de spus ceva important. Și, atunci când am ajuns să am un serviciu, tipii curajoși, cei care spuneau lucrurilor pe nume și care mă intimidau mai demult, au început să-mi ofere joburi!

De-a lungul timpului, mi-am dat seama că felul tăcut în care abordam viața avusese de fapt tot timpul o putere extraordinară. Era un instrument pe care nu trebuia decât să învăț cum să-l

folosesc. M-am uitat în jur și am văzut că multe dintre marile realizări ale omenirii — de la computerele Apple până la Cat in the Hat* — au fost realizate de introverți, tocmai datorită, nu în ciuda firilor lor tăcute. Am strâns aceste idei într-o carte pentru adulți, intitulată *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking***. Am doborât recordurile *New York Times* pentru cartea cea mai bine vândută și am rămas în topuri timp de patru ani, iar volumul a fost tradus în patruzeci de limbi. Mii și mii de oameni mi-au spus că această idee simplă — anume că abordarea lor tăcută poate deveni o adevărată forță, dacă este corect utilizată — le-a schimbat viața. I-a influențat în feluri pe care nici nu mi le puteam imagina.

Curând am început să fac ceea ce părea imposibil când eram mai tânără. De exemplu, când eram în gimnaziu, mă temeam cumplit să vorbesc în public. Nu puteam să dorm în noaptea de dinaintea prezentării unei cărți citite. O dată, am fost atât de speriată, încât am încremenit în fața tuturor și n-am putut scoate o vorbă. Acum, ca susținătoare a persoanelor introvertite, apar pe ecranele din lumea întreagă și țin discursuri în fața a mii de oameni. Apariția mea la TED Talk, în care vorbesc despre introverșiune, a devenit unul dintre cele mai vizionate discursuri TED din toate timpurile, având multe milioane de vizualizări. („TED“ este un acronim însemnând tehnologie, entertainment, design și este numele unei organizații care susține conferințe în cadrul cărora oamenii împărtășesc idei importante).

* Carte pentru copii scrisă și ilustrată de Theodor Geisel, cunoscut sub pseudonimul Dr. Seuss, publicată pentru prima dată în 1957.

** Apărută și în limba română cu titlul *Linișteee! Puterea introverților într-o lume asurzitoare*, Editura Paralela 45, București, 2013.

Inspirată de aceste experiențe, am participat la înființarea Quiet Revolution*, o organizație nonprofit al cărei scop este să dea putere introverților de toate vârstele. Aș vrea ca noi, cei cu firi liniștite, să ne simțim în largul nostru oriunde ne-am afla — la școală, la muncă sau în societate, în general. Quiet Revolution pledează pentru schimbare și face cunoscută vocea noastră, a introverților. Mișcarea este deschisă: *oricine* este bine-venit să ni se alăture, indiferent cât este de tăcut sau de deschis. Chiar vă îndemn să vă implicați în Quietrev.com!

Oamenii mă întreabă adesea dacă am devenit extravertită acum, când mă simt atât de confortabil în rolul meu de vorbitor și comentator media. Însă nu m-am schimbat fundamental de-a lungul acestor ani. Încă sunt timidă uneori. Și îmi place mult firea mea tăcută, gânditoare. Am acceptat puterea acestei tăceri — și o puteți face și voi.

Mulți dintre cititorii mei mi-au spus că își doresc să fi știut despre Quiet Revolution pe când erau copii sau când au devenit părinți care aveau de crescut copii introverți. Și au fost și tineri model pentru ceilalți care mi-au spus că și-ar dori să existe o versiune a *Quiet* potrivită pentru ei.

Așa a apărut această carte.

* În traducere, *Revoluția tăcută*.

Și totuși, ce este un introvertit?

În psihologie există un termen pentru persoanele ca mine. Sunt numite introvertiți — și nu există o definiție anume pentru asta. Ne face plăcere compania celorlalți, dar am vrea să petrecem timp și singuri. Putem dovedi calități excelente pentru socializare, dar am vrea, totodată, să fim discreți și să ținem anumite lucruri doar pentru noi. Observăm. S-ar putea să ascultăm mai mult decât să vorbim. Să fii introvertit înseamnă să ai o viață interioară foarte bogată și să o consideri importantă.

Dacă un introvertit este o persoană care privește înăuntrul său, extravertitul este opusul. Extravertiții prosperă în cadrul grupului și își iau energia din contactul cu ceilalți.

Chiar dacă tu nu ești un introvertit, în familia ta sau în cerul tău de prieteni există probabil unii de-ai mei. Introvertiții reprezintă o treime spre o jumătate din populație¹ — asta înseamnă un introvertit la fiecare două sau trei persoane pe care le cunoști. Uneori suntem ușor de identificat. Suntem cei care stăm ghemuiți pe canapea, cu o carte sau un iPad în poală, în loc să fim înconjurați de oameni. La petrecerile aglomerate ne poți găsi stând de vorbă cu câțiva prieteni; în niciun caz n-o să dansăm pe mese. În clasă ne uităm uneori în altă parte, atunci când profesorul caută voluntari. Suntem atenți; doar că preferăm să-l urmărim în continuare în liniște și să contribuim atunci când suntem pregătiți.

Există și situații în care introvertiții sunt destul de buni în a-și ascunde adevărata natură. S-ar putea să scăpăm nedescoperiți în clasă sau în cantina de la școală, să trăim zgomotos, în timp ce undeva, în adâncul sufletului, abia așteptăm să scăpăm

de mulțime și să rămânem puțin cu noi înșine. Încă de când am publicat prima mea carte, am rămas uimită cât de mulți oameni care păreau a fi extravertiți — iar printre ei se numărau actori, politicieni, antreprenori și atleți — mi-au „mărturisit” că și ei sunt introvertiți.

Dacă ești introvertit nu înseamnă neapărat că ești timid. Aceasta este o diferență importantă. Introvertiții *pot* fi timizi, desigur, dar există și extravertiți timizi. Timiditatea poate părea introversiune, căci face ca oamenii să pară tăcuți și distanți. Ca și introversiunea, sentimentul de sfială este complicat; are o mulțime de straturi. Poate veni din teama de a nu face ceva greșit. În clasă, un elev timid poate că nu ridică mâna, fiindcă se teme că nu va da răspunsul corect și se va simți jenat din această cauză. Nici fata introvertită de lângă el poate că nu ridică mâna, însă din alte motive. Poate că ea nu simte nevoia să contribuie cu ceva la oră. Sau poate că este prea prinsă să asculte și să reflecteze la tot, ca să mai și vorbească. La fel ca introversiunea, timiditatea are avantajele ei. Studiile au arătat că puștii timizi tind să fie prieteni loiali, să fie conștiincioși, empatici și creativi. Atât timizii, cât și introvertiții sunt ascultători extraordinari. Și, datorită acestei capacități de a asculta, toți au tendința de a fi buni ascultători, de a învăța bine și de a se maturiza frumos.

Această carte este *deopotrivă* despre introversiune și timiditate — și despre avantajele pe care ți le aduc ambele calități. S-a nimerit ca eu să fiu introvertită și timidă din fire (deși cu timpul am început să fiu mai puțin sfioasă). Dar voi puteți fi una sau alta. Luați din această carte acele lucruri care se aplică în cazul vostru și nu vă faceți griji pentru restul.

Tu ești introvertit, extravertit sau ambivert?

Psihologia se ocupă cu studiul comportamentului uman, al minții omului și al funcțiilor acesteia. Desigur, mintea fiecăruia dintre noi are propriile conexiuni, dar toate urmează, mai mult sau mai puțin, același tipar, și există o mulțime de suprapuneri între noi toți. Carl Jung² (pronunțat „yung“), un psiholog faimos din secolul XX, a introdus termenii „introvertit“ și „extravertit“ ca modalități de a descrie tipuri diferite de personalitate. Jung era el însuși introvertit și a fost primul care a explicat faptul că introvertiții sunt atrași de lumea interioară a gândurilor și a sentimentelor, în timp ce opușii lor, extravertiții, tânjesc după lumea exterioară a oamenilor și a acțiunii.

Desigur, până și Jung afirma că nimeni nu este în totalitate introvertit sau extravertit. Aceste trăsături există în ceea ce numim spectru. Cel mai bun mod de a ne înțelege spectrul este să ne imaginăm o riglă lungă. Să spunem că la un capăt se află extravertiții extremi, iar la celălalt introvertiții extremi. Există oameni care se află pe la mijloc — pe aceștia, psihologii îi numesc „ambiverți“, dar chiar și cei care tind spre una dintre cele două părți sunt, de fapt, o combinație. Mulți introvertiți spun că, atunci când sunt împreună cu prietenii lor și discută despre un subiect interesant, au un comportament mai degrabă extravertit. Și oricât de mult le-ar plăcea extravertiților să se afle în preajma altor oameni, cei mai mulți dintre ei au nevoie de o pauză, ca să se liniștească.

Înainte de a merge mai departe, ai ocazia de a vedea unde te situezi în spectrul introvertit–extravertit. Nu există răspunsuri

corecte sau greșite. Nu trebuie decât să optezi pentru „adevărat“ sau „fals“, în funcție de cât de mult ți se potrivește enunțul.

- ☐ Prefer să petrec timpul cu un prieten sau doi mai degrabă decât într-un grup.
- ☐ Îmi exprim mai bine ideile în scris.
- ☐ Îmi place să fiu singur.
- ☐ Prefer conversațiile profunde în locul discuțiilor de complezență.
- ☐ Prietenii îmi spun că știu să ascult.
- ☐ Prefer sălile de clasă mici în locul celor mari.
- ☐ Evit conflictele.
- ☐ Nu-mi place să le arăt oamenilor ce am lucrat până când nu este perfect.
- ☐ Lucrez mai bine de unul singur.
- ☐ Nu-mi place să fiu strigat să răspund la clasă.
- ☐ Mă simt stors de energie după ce am ieșit cu prietenii, chiar dacă m-am distrat.
- ☐ Mi-aș sărbători ziua de naștere mai degrabă cu câțiva prieteni și cu familia decât să dau o petrecere mare.
- ☐ Nu mă deranjează proiectele mari, primite la școală, pe care le lucrez independent.
- ☐ Petrec mult timp în camera mea.
- ☐ De obicei nu-mi asum riscuri mari.
- ☐ Pot să lucrez adâncit într-un proiect, să practic un sport sau să cânt la un instrument ore în șir, fără să mă plictisesc.
- ☐ Am tendința să mă gândesc bine înainte de a vorbi.
- ☐ Mai degrabă trimit un sms sau un e-mail decât să telefonez cuiva pe care nu-l cunosc prea bine.

- Nu mă simt prea confortabil să fiu în centrul atenției.
- De obicei îmi place mai mult să pun întrebări decât să răspund.
- Oamenii mă descriu adeseori ca blând la vorbă sau timid.
- Dacă ar trebui să aleg, prefer un weekend în care să nu am nimic de făcut decât unul cu prea multe activități programate.

** Acesta este un chestionar informal, nu un test de personalitate validat științific. Întrebările au fost formulate pe baza caracteristicilor introverților, general acceptate de cercetările actuale.*

Cu cât mai multe răspunsuri „adevărat” ai dat, probabil cu atât mai introvertit ești. Dacă ai avut mai multe răspunsuri „fals”, cu atât mai probabil este să fii extravertit. Dacă ai răspuns „adevărat” sau „fals” în proporții oarecum egale, probabil ești ambivert.

În oricare parte ai înclina, este în regulă. Cheia pentru o viață confortabilă este să-ți cunoști preferințele. Unii oameni chiar sunt „introverțiți înnăscuți” sau „extraverțiți înnăscuți”, iar trăsăturile de personalitate precum introversiunea și extraversiunea pot fi transmise de la o generație la alta. Totuși, genele noastre nu decid totul. Chiar dacă te vezi pe tine însuși/însăși ca aparținând unui tip sau altuia, personalitatea ta și atitudinea nu sunt săpate în piatră; ai multe posibilități de a le forma și dezvolta de-a lungul timpului. Cineva care este din naștere extrem de timid, cu un temperament liniștit, probabil nu va ajunge în stare să cânte în fața unui stadion întreg, precum Taylor Swift, dar mulți dintre noi putem să ne adaptăm într-o oarecare măsură, așa cum o bandă

de cauciuc se poate întinde, căci este foarte elastică (până la un punct anume).

Recunoscând în ce situații te simți stăpân pe tine și în largul tău, vei căpăta sentimentul că ai lucrurile sub control. Apoi poți face alegeri, bazându-te pe ceea ce știi că funcționează pentru tine. Poți opta pentru activitățile care îți aduc un anumit confort — și să ieși din această zonă de confort atunci când simți că are sens, de dragul unui proiect sau al unei persoane la care ții. Nici nu pot spune cât de multă putere îți dă acest stil de viață — așa că vom reveni mereu la lucrul acesta, pe parcursul cărții. Validarea de către cei din jur — online sau în mod direct, față în față — te face să te simți foarte bine, dar cea mai importantă validare vine chiar de la tine însuși/însăși.

Și extravertiții sunt extraordinari

Adeseori, societatea ne neglijează pe noi, introvertiții. Îi idolatrizăm cu toții pe cei ce vorbesc și caută lumina reflectoarelor, ca pe niște modele pe care ar trebui să le urmeze *oricine*. Eu numesc acest lucru Idealul Extravertit. Este convingerea potrivit căreia ar trebui să fim cu toții persoane care gândesc rapid, își asumă riscuri într-o manieră charismatică și preferă acțiunea în locul contemplației. Idealul Extravertit este ceea ce te-ar putea face să crezi că e ceva în neregulă cu tine, pentru că nu te simți în largul tău într-un grup mare. Este o forță deosebit de puternică în școală, unde puștii cei mai zgomotoși și mai guralivi sunt, adeseori, și cei mai populari și unde profesorii îi răsplătesc pe elevii mai dornici să

ridice mâna la oră. Această carte pune sub semnul întrebării Idealul Extravertit — dar asta nu înseamnă că îi pune sub semnul întrebării pe extravertiți, în sine. Cea mai bună prietenă a mea, Judith, este foarte adaptabilă social și se află încă din timpul școlii primare în mijlocul „mulțimilor populare“. Iubitul meu soț, Ken, este genul care preia conducerea și are mereu povești interesante de spus în mijlocul unui grup. Îi iubesc pe Judith și Ken inclusiv *pentru că* suntem diferiți și pentru că ne completăm unul pe celălalt. Ei văd în mine calități pe care nu le au (sau nu le au atât de mult pe cât și-ar dori), iar eu simt exact același lucru în legătură cu ei.

Nu pot vorbi îndeajuns despre „yin și yang“-ul a două personalități diferite. Când suntem împreună, suntem mai buni decât suma noastră. Soțul meu și cu mine folosim o expresie mexicană pentru a descrie această situație: „*juntos somos más*“, ceea ce se traduce în engleză prin „împreună suntem mai mult“.

Totuși, oricât de mult mi-ar plăcea extravertiții, aș vrea să aduc în lumina reflectoarelor felul în care te simți când ești tăcut și să arăt cât de puternică poate fi această tăcere. Nu este o întâmplare faptul că mulți dintre marii artiști, inventatori, oameni de știință, sportivi și lideri în afaceri din istorie au fost introvertiți. În copilărie, Mahatma Gandhi era timid și se temea de orice, mai ales de ceilalți oameni; o lua la fugă spre casă imediat ce suna clopoțelul, ca să evite contactul cu alți colegi de clasă. Dar odată devenit adult, a condus spre libertate toată națiunea indiană, fără să-și schimbe fundamental felul de a fi. Și-a dus luptele prin proteste liniștite, lipsite de violență³.

Marcatorul cel mai bun al tuturor timpurilor din Asociația Națională de Baschet, Kareem Abdul-Jabbar, era în stare să bată

în fiecare seară, în fața a mii de oameni, uluitoarele lui lovituri la coș, dar nu se bucura deloc de aglomerație și nu-i făcea plăcere să fie în centrul atenției. Îi plăcea să citească volume de istorie și se descria pe sine ca fiind un tocilar care, din întâmplare, era bun și la baschet. De asemenea, își folosea timpul liber ca să scrie și a publicat deopotrivă romane și memorialistică⁴.

Dar ce spuneți despre Beyoncé? S-ar putea să o cunoașteți pe această vedetă, pentru că la spectacolele ei de pe stadioanele din întreaga lume se vând toate biletele, până la ultimul. Sau s-ar putea s-o știți pentru clipurile ei care, la un loc, au strâns peste un miliard de vizualizări pe YouTube. Dar chiar dacă Beyoncé a crescut cântând, vedeta spune despre ea însăși că a fost un copil introvertit. Astăzi, încrederea ei în sine îi inspiră pe fanii din lumea întreagă, dar asta nu înseamnă că stilul ei liniștit și înclinat spre observație s-a schimbat. „Știu să ascult și îmi place să observ, iar câteodată oamenii confundă asta cu timiditatea”, spune ea⁵.

Și talentata actriță Emma Watson este o introvertită timidă. „Adevărul este că, de fapt, eu sunt o persoană timidă, o ciudată din punct de vedere social, o introvertită”, spune Watson. „La petrecerile mari... este prea multă agitație pentru mine și de aceea sfârșesc prin a mă refugia în baie! Am nevoie de o pauză... sunt groaznică la conversația de complezență... sunt stresată atunci când întâlnesc oameni pe care nu-i cunosc, pentru că mi-e teamă de așteptările pe care le au. Ceea ce nu înseamnă că atunci când mă aflu într-un grup mic, printre prietenii mei, nu-mi place să dansez și să fiu extravertită. Doar că în public sunt prea conștientă de mine însămi.”⁶

Misty Copeland a fost descrisă drept „o balerină atipică”. Asemenea multor altor sportivi, a început să se antreneze de tânără — dar nu la fel de devreme ca majoritatea balerinelor, care încep adeseori de la vârsta de patru ani! Pe când era o adolescentă timidă de treisprezece ani, Misty s-a gândit că proba de la gimnaziu, pentru echipa de gimnastică, va fi un eșec. Dar, chiar dacă era tăcută, nu a trecut neobservată. Forța și talentul ei erau de necontestat, iar capacitatea de a observa și de a se concentra asupra unei coregrafii complexe era unică pentru cineva de vârsta ei. În ziua aceea a fost numită căpitan al unei echipe de șaiszeci de fete și în cele din urmă acest lucru a adus-o pe calea baletului. În 2015 a devenit prima femeie de culoare prim-balerină din istoria American Ballet Theatre⁷.

Albert Einstein este un alt introvertit bine-cunoscut. Când era copil, preferința lui pentru învățatul de unul singur i-a adus câteodată probleme. La vârsta de șaisprezece ani a ratat examenul de intrare la o anumită școală în parte din cauza faptului că nu avusese timp să studieze toate subiectele; în schimb, se concentra numai asupra celor care i se păruseră interesante. Totuși, mai târziu, a învățat să combine perioadele de muncă individuală foarte intensă cu mici adunări de societate. La douăzeci de ani a pus bazele clubului Olympia Academy, unde întâlnea câțiva colegi apropiați, alături de care își discuta ideile pe care le dezvoltase în ore întregi petrecute în solitudine. Când a împlinit douăzeci și șase de ani, Einstein a rescris complet legile fizicii. La patruzeci și doi de ani a câștigat Premiul Nobel⁸.

În paginile următoare vei întâlni copii tăcuți care excelează în activități tradițional introvertite, precum scrisul și arta. De

asemenea, vei întâlni introverțiți care sunt președinții clasei, vorbitori de mare calibru, sportivi, actori și cântăreți. Aceste roluri nu par croite pentru copiii tăcuți — și, în multe cazuri, copiii pe care o să ți-i prezint au avut la început rețineri să le urmeze. Dar au fost hotărâți să meargă mai departe din pasiune pentru ceea ce făceau. Pasiunea plină de hotărâre este una dintre caracteristicile comune ale multor introverțiți; sper că în timp (nu trebuie să se întâmple chiar acum) o s-o găsești și tu pe a ta!

Prin intermediul poveștilor și experiențelor tinerilor ca tine voi aborda întrebări pe care introverțiții și le pun adeseori. Cum îți croiești un loc în viață dacă ești o persoană tăcută? Cum poți să te asiguri că nu vei fi ignorat? Și cum să-ți faci prieteni noi când pare atât de greu să-ți găsești încrederea de a fi vorbăreț?

În această carte vom discuta despre modurile în care noi, introverțiții, relaționăm cu cei din jur — prietenii, familia și profesorii. Vom vorbi despre felul în care ne putem urmări interesele și hobby-urile. Și vom vorbi și despre felul în care ne raportăm la noi înșine, ca individualități. Sper că, prin intermediul acestei cărți, vei afla cum să te accepti și să te prețuiești exact așa cum ești. Lumea are nevoie de tine și există multe feluri în care poți face ca stilul tău liniștit să aibă rezonanță.

Gândește-te la această carte ca la un ghid. N-o să te învețe cum să te transformi în altcineva. În schimb, o să-ți arate cum să-ți folosești uimitoarele calități și abilități pe care le ai *deja*. Și apoi... ia aminte, lume!

PARTEA ÎNTÂI

ŞCOALA



Capitolul 1

Tăcuți în cantina școlii

Când aveam nouă ani, mi-am convins părinții să mă lase într-o tabără de vară care dura opt săptămâni. Ai mei au fost sceptici, însă eu abia așteptam să merg. Citisem o grămadă de romane despre tabere de vară la marginea unor lacuri, în mijlocul pădurii, și părea să fie tare distractiv.

Înainte de a pleca, mama m-a ajutat să-mi fac bagajul, plin cu pantaloni scurți, sandale, costume de baie și... cărți. Multe, multe, multe cărți. Pentru noi, era ceva absolut normal; cititul era o activitate de grup în familia noastră. Seara și la sfârșit de săptămână stăteam împreună cu părinții și frații mei în living și ne afundam în romanele noastre. Nu vorbeam prea mult. Fiecare dintre noi își urma propriile aventuri imaginare, dar în felul nostru petreceam acest timp împreună. Așa că, atunci când mama mi-a pus în bagaj toate cărțile acelea, mi-am imaginat că va fi același tip de experiență și în tabără, doar că și mai bună.

Mă vedeam pe mine și pe prietenele mele în cabană: zece fete în cămăși de noapte asortate, citind fericite împreună.

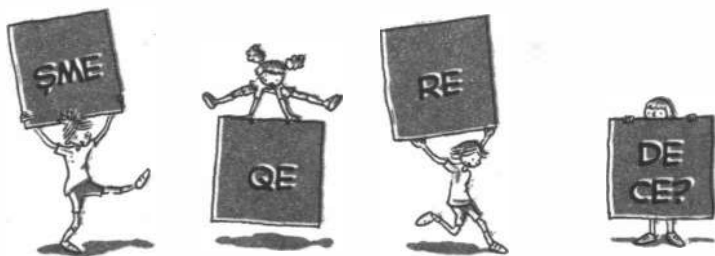
Dar am avut o surpriză foarte mare. Tabăra de vară s-a dovedit a fi exact *opusul* orelor liniștite petrecute cu familia. Era mai mult ca o petrecere aniversară lungă și zgomotoasă și nu puteam nici măcar să le telefoniez alor mei să vină să mă ia acasă.

Încă din prima zi, coordonatoarea noastră a dat adunarea. În numele spiritului de tabără, a spus ea, urma să ne arate niște urale pe care să le exersăm în fiecare zi, pe toată perioada taberei. Mișcându-și brațele pe lângă corp, ca și când ar fi alergat, coordonatoarea cânta:

— Ș-M-E-Q-E-R-E,
AȘA SCRITEM
CUVÂNTUL ȘMECHERE
ȘMEQERE, ȘMEQERE,
HAI SĂ FIM ȘMEQERE!

A terminat cântecul cu ambele mâini ridicate, cu palmele în afară și cu un zâmbet uriaș pe față.

Okay, *nu* la asta mă așteptasem. Eram deja entuziasmată că sunt în tabără — de ce trebuia să fiu așa pe față și șmecheră? (Și de ce trebuia să scriem greșit cuvântul?!) Nu știam ce să cred. Din



sportivitate, am exersat uralele — și apoi am găsit un pic de timp liber ca să mă retrag cu una dintre cărțile mele și să mă apuc de citit.

Peste câteva zile, în aceeași săptămână, cea mai tare fată din dormitor m-a întrebat de ce citesc tot timpul și de ce sunt așa de „mămăligă” — mămăliga fiind opusul Ș-M-E-Q-E-R-E-I. Am privit în jos, spre cartea din mână, apoi de jur-împrejur, în dormitor. Nu mai stătea niciuna de una singură, citind. Toate râdeau și se jucau câte ceva împreună sau alergau afară, prin iarbă, împreună cu puștii din alte dormitoare. Așa că am închis cartea și am lăsat-o deoparte, alături de celelalte, în valiză. Când am îndesat cărțile sub pat, m-am simțit vinovată, de parcă ar fi avut nevoie de mine și le-aș fi dezamăgit.

Tot restul verii am tot răcnit uralele ȘMEQERE, cu cât de mult entuziasm eram în stare. În fiecare zi îmi bălăngăneam brațele și zâmbeam larg, simulând cât de bine puteam o fată venită în tabără, sociabilă, plină de energie. Iar când s-au terminat cele opt săptămâni și, într-un final, m-am reîntors la cărțile mele, ceva se schimbase. Și la școală, deși înconjurată de prieteni, tot am simțit zdravăn presiunea aceea de a fi șmecheră.

În școala primară îmi cunoșteam toți colegii, încă de la grădiniță. Știam că undeva, înlăuntrul meu, sunt o fire timidă, dar mă simțeam foarte confortabil și într-un an chiar m-am remarcat într-o piesă de teatru la școală. Dar totul s-a schimbat în gimnaziu, când m-am mutat la o școală nouă, unde nu cunoșteam pe nimeni. Eram un copil necunoscut, într-o mare-de străini flecări-tori. Mama mă ducea la școală cu mașina, pentru că era prea mult pentru mine să merg cu autobuzul alături de zeci de copii. Ușile școlii nu se deschideau până la primul clopoțel și când ajungeam

mai devreme trebuia să aștept afară, în parcare, unde grupuri de prieteni se înghesuiau la un loc.

Păreau să se cunoască toți și să se simtă complet în largul lor. Pentru mine, acesta era un adevărat coșmar.

În cele din urmă, suna clopoțelul și ne grăbeam să intrăm. Pe coridoare, haosul era și mai mare decât în parcare. Copiii alergau peste tot, luând cu asalt coridorul, de parcă ar fi fost numai al lor, și grupuri de fete și băieți își povesteau tot felul de lucruri și se amuzau, secretoși. Eu mă mai uitam la câte un chip care îmi părea cunoscut, întrebându-mă dacă să-l salut sau nu, apoi treceam mai departe fără să spun nimic.

Dar scenele de la cantină, în timpul prânzului, făceau coridoarele să pară un vis frumos! Vocile a sute de copii se loveau de pereții din cărămidă cenușie. Sala era aranjată în rânduri lungi de mese înguste și, la fiecare dintre ele, ședea câte o gașcă pricepută la vorbe, în care se râdea mult. Erau cu toții împărțiți în grupuri: aici fete populare, strălucind, dincolo băieți sportivi, tocilarii pe laterale. Abia dacă puteam gândi ca lumea, darămite să mai zâmbesc și să trăncănesc la fel de ușor cum păreau s-o facă toți ceilalți.

Toată treaba asta vă sună cunoscut? Este o experiență foarte obișnuită.

Să-l cunoaștem pe Davis, un tip foarte profund și timid, care s-a aflat într-o situație asemănătoare în prima lui zi din clasa a șasea. Fiind unul dintre puținii elevi asiatici într-o școală unde cei mai mulți erau albi, era destul de neplăcut pentru el să-și dea seama că ceilalți îl considerau „diferit“. Era atât de emoționat, încât abia dacă și-a amintit că trebuie să expire, până să ajungă în sala de clasă, unde începuseră, pe rând, să-și ocupe cu toții locurile.

În cele din urmă, a reușit să se așeze și să-și adune gândurile. Restul zilei a decurs la fel; abia dacă și-a găsit drumul spre cantina aglomerată și s-a simțit ușurat numai în momentele liniștite de la ore. Când a sunat clopoțelul, la 3:30 după-amiaza, era epuizat. Reușise să scape cu viață din prima zi a clasei a șasea — totuși, nu fără ca cineva să-i arunce gumă în păr, pe drumul de întoarcere cu autobuzul.

După cum se vede, oricine ar fi fost înspăimântat să revină la școală a doua zi, de dimineață. Oricine, dar nu și Davis.

Introvertiții și cele cinci simțuri

Totuși, lucrurile au început să se schimbe pentru Davis în feluri pe care nu și le-ar fi putut imagina niciodată în acea primă zi plină de stres. O să-ți spun curând și restul poveștii lui. Între timp, este important să ne amintim că, indiferent cât de veseli ar fi părut copiii de la mine de la școală sau de la școala lui Davis, probabil că nu erau *cu toții* fericiți să se afle acolo. Prima zi într-o școală nouă sau chiar într-una la care mergi de ani de zile poate fi o luptă pentru fiecare. Și, ca introvertiți, reacția pe care o avem la stimuli presupune că oamenii ca Davis și ca mine chiar *trebuie* să facă niște ajustări suplimentare.

Ce vreau să spun prin „reacție la stimuli”? Ei bine, cei mai mulți psihologi sunt de acord cu faptul că introversiunea și extraversiunea se află printre cele mai importante trăsături de personalitate care definesc experiențele umane; lucrul acesta este adevărat pentru toți oamenii, indiferent de cultura lor sau de limba pe care

o vorbesc. Asta înseamnă că introversiunea este, de asemenea, una dintre cele mai *cercetate* trăsături de personalitate. Aflăm zilnic lucruri fascinante despre ea. Acum știm, de pildă, că introverții și extraverții au, în general, sisteme nervoase diferite. Sistemul nervos al introverților reacționează mai intens decât al extraverților în situații sociale și în experiențe senzoriale, deopotrivă. Sistemul nervos al extraverților nu reacționează la fel de puternic, ceea ce înseamnă că ei caută stimulentele, precum lumina și sunetele puternice, ca să simtă că trăiesc. Atunci când nu primesc destule stimulente, s-ar putea să se simtă plictisiți și nerăbdători. Preferă în mod natural stilul de socializare în grup sau mai vorbăreț. Au nevoie să fie înconjurați de oameni și tânjesc după energia aglomerațiilor umane. Probabil că vor fi mai dornici să vorbească, să vâneze aventurile care îi umplu de adrenalină ori să stea cu mâna pe sus, oferindu-se voluntari să încerce primii diferite lucruri.

Pe de altă parte, noi, introverții, reacționăm mai intens — câteodată mult, mult mai intens — la stimulii din mediul înconjurător, precum zgomotoasa cantină de la școală. Asta înseamnă că avem tendința de a ne simți mai relaxați și mai energizați în locuri liniștite — nu neapărat să fim singuri, ci adeseori alături de câțiva prieteni sau membri ai familiei pe care îi cunoaștem bine.

Într-unul dintre studiile sale, celebrul psiholog Hans Eysenck le-a dat adulților introverți și extraverți să guste suc de lămâie⁹ — un stimul. Răspunsul natural al cavității noastre bucale la sucul de lămâie este să producă salivă, pentru a echilibra gustul acidului citric. În acest fel, Eysenck și-a imaginat că ar putea măsura sensibilitatea la stimuli — în acest caz, la stimulul reprezentat

de o picătură de suc de lămâie —, măsurând cantitatea de salivă produsă ca răspuns. El presupunea că introverții vor fi mai sensibili și vor produce mai multă salivă. Și a avut dreptate.

Într-un studiu asemănător, oamenii de știință au aflat că bebelușii mai sensibili la gustul apei îndulcite vor deveni, probabil, adolescenți mai sensibili la gălăgia unei petreceri zgomotoase. Pur și simplu, noi resimțim un pic mai intens decât corespondenții noștri extravertiți efectele unui gust, ale unui sunet sau ale vieții sociale.

Și alte experimente au demonstrat rezultate similare. Psihologul Russell Geen le-a dat unor introverți și extravertiți să rezolve niște probleme la matematică, având pe fundal, în timpul lucrului, zgomote de intensități diferite¹⁰. A aflat astfel că introverții se descurcau mai bine când era mai liniște, în timp ce extravertiții au făcut față foarte bine și în gălăgie.

Acesta este unul dintre motivele pentru care introverții ca Davis tind să prefere tovărășia unui număr mai mic de persoane la un moment dat; este mai puțin copleșitor pentru ei decât să fie înconjurați de mulți oameni deodată. La petreceri, de exemplu, noi, introverții, putem să ne distrăm grozav, dar câteodată rămânem fără energie mai repede decât ceilalți și vrem să plecăm mai devreme. Petrecerea timpului în locuri liniștite încarcă bateriile introverților. De aceea ne plac activitățile solitare, de la citit și alergat până la traseele montane. Să nu permiți nimănui să-ți spună că introverții sunt antisociale — suntem doar *diferiți*, din punct de vedere social.

Să te dezvolti la școală sau oriunde altundeva este mult mai ușor atunci când te afli într-un mediu care permite sistemului tău

nervos să funcționeze la capacitățile lui maxime. Și adevărul este că majoritatea școlilor nu sunt medii prielnice sistemului nervos al introvertiților. Însă, odată ce ai început să dai atenție mesajelor pe care ți le trimite corpul tău — precum sentimentul de anxietate sau apăsare —, puterea este în mâinile tale. Ți-ai dat seama că e ceva în neregulă și că trebuie să faci niște schimbări. Poți să acționezi pentru a-ți găsi echilibrul — chiar înainte de a te întoarce în sanctuarul camerei tale de acasă. Poți să-ți ascuți corpul și să cauți locuri liniștite din școală, unde să te aduni, precum biblioteca sau laboratorul de informatică, sau poate o sală de clasă goală unde predă un profesor prietenos. Poți chiar să te ghemuiești în toaletă, ca să ai un moment pentru tine!

Probabil că Davis a înțeles intuitiv acest lucru; de aceea, după incidentul cu guma de mestecat, a început să se așeze în autobuz pe locurile din față, acolo unde nu-l deranja nimeni. A încercat să estompeze sunetele stridente ale jocurilor, ale bipăitului telefoanelor, ale copiilor strigând și râzând. A găsit rapid o pereche de dopuri de urechi și a folosit pentru citit timpul pe care îl petrecea în autobuz. S-a cufundat complet în seria Harry Potter și și-a îndreptat atenția și spre cărți de dezvoltare personală, precum *The Seven Habits of Highly Effective Teens** și *How to Win Friends and Influence People***. Faptul că a făcut să dispară tot acel zgomot a fost calea de a reduce stimulii externi și de a-și păstra mintea limpede.

* În traducere, *Cele șapte obiceiuri ale adolescenților foarte eficienți*.

** Carte apărută și în limba română, cu titlul *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent*. Traducere din engleză de Marius Chitoșcă, Editura Curtea Veche, București, 2010.

Să presupunem că... ?

Sunt o grămadă de lucruri de rezolvat pe parcursul adolescenței. Nevoile noastre fizice, emoționale și sociale se îndreaptă spre noi direcții și s-ar putea să ne simțim ca și când toate ar fi fost aruncate într-un blender și recombinate în ceva complet diferit. Este deopotrivă înfricoșător și interesant. În timp ce navighezi pe apele oceanului social, amintește-ți că până și cei mai extravertiți prieteni ai tăi trebuie să se lupte singuri cu nesiguranța de natură socială. Această nesiguranță adolescentină este un lucru prin care trecem cu toții — chiar dacă avem o soră sau un frate mai mare, care să ne arate pârghiile de control, chiar dacă ne-am uitat la o mulțime de filme despre liceu și chiar dacă au fost populari încă de la grădiniță.

Julian, un licean charismatic din Brooklyn, New York, în clasa a douăsprezecea, pasionat de fotografie, își amintește cât de frustrat se simțea pentru că, fiind un băiat tăcut, el căpăta mai puțină atenție din partea puștilor de seama lui.

— Eram destul de ciudat, a remarcat el, râzând. În școala primară și la începutul gimnaziului mi-era rușine că sunt atât de tăcut, așa că încercam să le câștig celorlalți atenția în alte feluri; de exemplu, puneam chestii în cămășile altora sau le furam stilourile — treburi de genul ăsta. Ajungeam acasă și nu mă simțeam prea grozav. Acum m-am liniștit. Încerc să mă conectez cu oamenii, nu să-i enervez. Nu mai bravez, așa cum făceam înainte.

Karinah, o adolescentă rezervată în vârstă de cincisprezece ani, tot din Brooklyn, se simte adeseori neliniștită atunci când este obligată să participe la evenimente sociale. În timp ce Julian

încerca să-și mascheze introversiunea fiind gălăgios sau enervant, Karinah se simte de când se știe prizonieră în propria minte.

— Atunci când intru în contact cu ceilalți, chiar și cu persoane pe care le știu de la școală, mă simt de parcă n-aș vrea decât să fiu un om normal. Nu vreau să spun ceva greșit și nu spun mereu ce gândesc; nu pot găsi mereu cuvintele potrivite.

Dr. Chelsea Grefe, psiholog din New York, are câteva lucruri de spus despre ce pot face cei precum Karinah ca să fie pregătiți pentru astfel de situații¹¹. Dr. Grefe își amintește că a întâlnit o fată de clasa a cincea, sclipitoare și dăruită cu talent artistic, care era foarte emoționată atunci când trebuia să stea de vorbă cu alții. Fata voia să-și extindă orizontul social. Avea la școală două prietene foarte bune, dar atunci când se despărțea de ele se simțea pierdută. Dr. Grefe a îndemnat-o să caute soluții înainte de a se avânta în situații despre care știa că o vor face să se simtă stânjenită.

— Trebuie să-ți faci un plan și un joc de rol despre cum să inițiezi o conversație, spune ea.

Mai întâi, Karinah a identificat în alte grupuri fete pe care se simțea în largul ei să le abordeze. Apoi și-a stabilit un obiectiv: să le întrebe, între patru ochi, dacă vor să stea cu ea ori să se întâlnească mai târziu. Această planificare a ajutat-o să evite să abordeze la cantină o mulțime de oameni așezați la masă, fără nicio idee despre ce ar putea să le spună.

Dr. Grefe sugerează identificarea unor fraze de început pentru discuție, chiar și a unora simple, precum: „Ce-ai făcut în weekend?” sau „Ești nerăbdătoare să mergi la evenimentul ăsta?” În acest fel ești pregătit atunci când abordezi un context social și ai un subiect la care să revii.

Maggie, o elevă din Pennsylvania, se compara mereu cu alți colegi din clasa ei — cu cei spumoși, „lideri din fire“. Se întreba ce îi face pe unii puști atât de populari. Unii dintre ei nici măcar nu erau prea simpatici! Câteodată erau cei mai atrăgători, cei mai sportivi sau cei mai isteți, însă deseori părea mai important gradul lor de sociabilitate. Ei erau cei care vorbeau cu oricine doreau, făceau anunțurile în clasă și dădeau petreceri. Ea *nu* avea aceste calități și câteodată se simțea ignorată sau ciudată din această cauză.

— Atunci când copiii gălăgioși sau populari vorbesc și râd, îmi spun în sinea mea: „Uf, de ce nu pot să intru și eu în discuția lor? Nu-i mare lucru! Ce naiba e cu mine?“

La urma urmelor, Maggie era amuzantă și drăguță. Avea lucruri de spus. Însă la școală nu arăta toate aceste calități, așa că se simțea nebagată în seamă și neapreciată.

Sunt încântată să vă spun că perspectiva lui Maggie s-a schimbat de-a lungul timpului. Atunci când și-a dat seama că nu era singura introvertită „din întreg universul“, a simțit o mare ușurare.

— Am început să pun lucrurile cap la cap atunci când am citit, în clasa a șaptea, *The Outsiders*^{*}, de S.E. Hinton, a spus Maggie. Prima pagină din cartea aceea m-a blocat, pur și simplu. Personajul principal, Ponyboy, se duce acasă să vadă un film de unul singur și spune că, uneori, pur și simplu preferă să „se însingureze“. Am fost atât de surprinsă și de fericită când am citit acele

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Proscrișii*. Traducere din limba engleză de Shauki Al-Gareeb, Editura Art, București, 2013.

cuvinte! M-au făcut să-mi dau seama că era *ceva*! Și alții simțeau același lucru ca mine!

Așa cum am spus mai înainte, o treime spre o jumătate din populație este introvertită. Să fii introvertit nu este *ceva* de care să scapi; este un lucru pe care trebuie să-l accepți și în care să te dezvolti — și chiar să-l prețuiești. Cu cât îți dai mai mult seama cât de speciale sunt calitățile tale de introvertit — și cum unele dintre lucrurile care-ți plac cel mai mult la tine sunt, probabil, strâns legate de natura ta introvertită —, cu atât mai mult îți va spori încrederea și se va extinde și asupra altor domenii din viața ta. Nu trebuie să alegi acele activități sau acele prietenii pe care crezi că *s-ar cuveni* să le alegi. Mai degrabă fă lucruri de care te bucuri și alege prieteni a căror companie o prețuiești cu adevărat.

O fată pe nume Ruby mi-a spus că în timpul liceului s-a dat peste cap încercând să fie un „mentor de boboci” foarte sociabil, pentru că acesta era un rol de prestigiu în școala ei. Abia după ce a fost dată afară din program, pe motiv că nu era destul de deschisă, și-a dat seama că, de fapt, ea prefera științele. A început să-și petreacă timpul liber de după terminarea cursurilor lucrând împreună cu profesoara de biologie și în cele din urmă a publicat, la vârsta de șaptesprezece ani, primul ei articol științific. Ba chiar a câștigat o bursă de studii pentru inginerie biomedicală!

Așa cum ne demonstrează povestea lui Ruby, există tot felul de lucruri pe care ar trebui să le facem ca buni cetățeni, de exemplu să fim buni și de ajutor prietenilor și familiilor noastre. Dar există și mulți alți *trebuie*. În primul meu an de gimnaziu, m-am străduit din răspuțeri să fiu versiunea mea sociabilă, așa cum presupuneam eu că ar trebui să fiu: spumoasă, mișto și

gălăgioasă. Mi-a luat multă vreme până să-mi dau seama că pot fi pur și simplu așa cum mi-e firea. Până la urmă, oamenii spre care priveam eu — eroii mei și modelele mele — erau scriitori. Ei mi se păreau cu adevărat bestiali — și mulți dintre ei se întâmpla să fie introverțiți. Încă dinainte să beneficiaz de înțelegerea sistemului meu nervos, când nici măcar nu știam un cuvânt care să-mi descrie personalitatea, am început, în cele din urmă, să-mi adaptez viața socială la propriile nevoi. Mi-am făcut niște prieteni adevărați și am observat că-mi place să petrec timpul cu unul sau doi dintre ei odată, nu în grupuri mari. Am hotărât că nu voi avea cel mai mare număr de prieteni, dar *voi avea* multe prietenii profunde și extraordinare. Și am continuat să fac asta toată viața.

O explicație animată

Am început să-mi dau seama nu numai cât de important este să-mi urmez instinctele și interesele, dar și să-mi exprim sentimentele și să le explic și altora acțiunile mele. Iată un exemplu care ar putea să-ți pară cunoscut: să spunem că mergi pe culoar, de la o clasă spre alta, adâncit în gânduri sau poate copleșit de gălăgie și de aglomerație. Treci pe lângă un prieten sau un coleg și îi arunci o privire scurtă, dar ești atât de preocupat că nu reușești să te oprești să-l saluți și să schimbi o vorbă cu el. Nu vrei să fii nepoliticos sau să-l rănești, dar prietenul tău se gândește că ești supărat de ceva.

Învăță să sesizezi momentele de confuzie ca acesta și fă tot ce poți ca să explici ce gândeai și ce simțeai. E posibil ca un prieten

extravertit — și poate chiar și unul introvertit — să nu-și dea seama că erai adâncit în propriile gânduri sau distras de prea mulți stimuli senzoriali, iar explicația ta va lămuri lucrurile.

Totuși, nu oricine îți va înțelege felul de a fi, chiar și când vei încerca să-l explici. Robby, un adolescent din New Hampshire, a simțit o mare ușurare atunci când a aflat pentru prima dată despre introversiune. Avea tendința de a deveni tăcut în grupuri mari și, în ciuda faptului că se simțea întotdeauna în largul lui să vorbească și să glumească într-un cerc de prieteni apropiați, avea totuși o limită.

— După câteva ore, simțeam ceva de genul „pfoa, nu pot face asta“. Mă seca. Era ca un zid care se înălța în fața mea și nu mai voiam să vorbesc cu nimeni. Nu era extenuare fizică. Era extenuare *mentală*.

Robby a încercat să-i explice unei prietene foarte sociabile diferențele dintre introverți și extraverți, dar aceasta nu i-a înțeles perspectiva. Ea înflorește în locuri aglomerate și zgomotoase și nu înțelegea de ce are el nevoie atât de des să fie singur. Un alt prieten, Drew, a prins însă imediat ideea. Drew era mai degrabă ambivert. Nu la fel de sociabil ca sora lui mai mică, însă nici rezervat ca părinții lui. Cu cât vorbea mai mult cu Robby despre cum era să fii introvertit, cu atât mai mult voia ca lumea să înțeleagă ambele fețe ale personalității sale.

Ca realizator amator de film, Drew experimentase un nou stil de animație și, după ce a cercetat subiectul introversiunii, a produs un anunț de interes public, animat și foarte edificator, despre ce înseamnă să fii tăcut. Apoi l-a postat pe YouTube, dar acesta a fost doar începutul. Drew era și producătorul buletinului

de știri al liceului. O dată pe săptămână, toți elevii din școală urmăreau cea mai nouă ediție; și într-una dintre acestea, Drew a inclus anunțul său de interes public despre introvertiți. Răspunsul a fost neașteptat: chiar și unul dintre profesori, care își păstra ascunsă natura introvertită, și-a exprimat recunoștința.

— Am reușit să fac ca întreaga comunitate școlară să înțeleagă acest lucru, a spus Drew. Săptămâni întregi după aceea, oamenii veneau la mine și-mi spuneau: „Hei, a fost grozav!“ Prietenul lui, Robby, i-a mulțumit mai mult decât oricine altcineva.

Fiecare școală poate beneficia din înțelegerea diferitelor puncte tari și a diferitelor nevoi ale elevilor introvertiți și extravertiți. Ciclul gimnazial și liceal sunt perioadele cele mai dificile pentru introvertiți, pentru că, atunci când sute de copii sunt înghesuiți într-o singură clădire, s-ar putea să simți că singurul mod de a câștiga respectul și prietenia celorlalți este să fii vivace și vizibil. Dar mai sunt atât de multe alte calități grozave pe care le ai, precum capacitatea de a te concentra foarte bine asupra unor probleme sau activități sau talentul de a asculta cu empatie și răbdare. Acestea sunt două dintre „superputerile“ introvertiților. Canalizează-le: găsește-ți pasiunile și urmează-le cu toată inima. În felul acesta, nu doar că vei supraviețui, dar te vei și dezvolta.

Să ieși în evidență tăcând

Câteodată este normal să fii copleșit de stresul și dramatismul unei zile la școală. Dar *te poți* ridica deasupra tuturor acestor

lucruri, păstrându-ți sinele intact. Iată câteva trucuri pe care le poți folosi oricând:

ÎNȚELEGE-ȚI NEVOILE: mediul zgomotos din școală își pune adeseori amprenta asupra introverților. Ia cunoștință de faptul că uneori va exista o nepotrivire între tine și mediul în care trăiești, dar încearcă să nu-l lași să te împiedice să fii tu însuși. Găsește niște locuri și niște momente liniștite în care să-ți încarci bateriile. Și dacă preferi să socializezi cu unul sau doi prieteni, mai degrabă decât în grupuri mari, este absolut în regulă! Poate fi o adevărată ușurare să găsești oameni care simt la fel sau care, pur și simplu, înțeleg de unde vii.

GĂSEȘTE-ȚI PROPRIUL CERC DE PRIETENI: s-ar putea să-ți dai seama că locul cel mai favorabil pentru tine este alături de sportivi, de programatori sau de oameni care sunt pur și simplu simpatici, indiferent dacă interesele voastre sunt sau nu perfect compatibile. Dacă e nevoie să faci o listă cu subiecte pe care să le abordezi pentru a iniția o relație de prietenie, atunci fă-o.

COMUNICĂ: asigură-te că prietenii tăi cei mai apropiați înțeleg de ce te retragi sau de ce devii tăcut pe parcursul orelor petrecute la școală; vorbește cu ei despre introversiune și extraversiune. Dacă sunt extravertiți, întreabă-i ce au ei nevoie de la tine.

GĂSEȘTE-ȚI PASIUNILE: lucrul acesta este esențial pentru oricine, indiferent de tipul de personalitate, dar este important în special pentru introvertiți, pentru că multora dintre noi ne place să ne concentrăm energia pe unul sau două proiecte care ne interesează cu adevărat. Astfel, atunci când te simți speriat, pasiunea autentică te va susține și îți va da entuziasmul de care ai nevoie ca să fii propulsat dincolo de temeri. Frica este un inamic puternic, dar pasiunea este un prieten și mai puternic.

EXTINDE-ȚI ZONA DE CONFORT: toți suntem flexibili într-o oarecare măsură și reușim să ne depășim limitele atunci când este vorba despre o cauză sau un proiect făcut din pasiune. Și dacă îți arăți flexibilitatea într-un domeniu care te sperie cu adevărat — pentru mulți oameni, vorbitul în public se află în această categorie —, asigură-te că o faci cu pași mici, ușor de gestionat. Vei citi mai multe despre acest lucru în capitolul 13.

CUNOAȘTE-ȚI LIMBAJUL TRUPULUI: zâmbetul nu doar că îi va face pe cei din jurul tău să se simtă confortabil, dar te va face și pe tine însuși mai fericit și mai încrezător. Este vorba despre un proces biologic: zâmbetul este un semnal pentru restul corpului că totul este bine. Însă acest principiu nu este valabil doar pentru zâmbet: acordă atenție și felului în care se comportă corpul tău atunci când te simți încrezător și în largul tău și cum se comportă atunci când te simți încordat. Încrucișarea brațelor, de exemplu, este adeseori o reacție la neliniște, și te poate face să pari — și să te simți — închis. Exersează posturi ale corpului care nu transmit disconfort și stres, iar acest lucru te va face să te simți bine.

Capitolul 2

Tăcuți în sala de clasă

Din patru în patru săptămâni, după școală, Grace năvălea pe ușa casei, enervată până peste poate.

— Din nou! răbufnea ea în fața mamei.

De fiecare dată când era anunțat Elevul lunii pentru cei de clasa a opta, se întâmpla același lucru. Premiul era oferit pentru muncă susținută, comportament exemplar și o bună participare la clasă, dar, din cât își dădea seama Grace, premiul îi era mereu înmânat unui copil dintre cei sociabili. După cum explica ea, câștigătorii se aflau mereu printre cei care ridicau constant mâna. Acesta nu era stilul lui Grace. Ea stătea în spatele clasei și urmărea discuțiile, notându-și câte ceva. Alți copii ar fi aruncat un potop de cuvinte ori de câte ori ar fi avut ocazia. Ei i se părea că nici măcar nu gândesc înainte de a ridica mâna. I se părea că ei nu vor decât să se audă.

Profesoara o îndemna pe Grace să participe mai mult la ore. Avea o profesoară de engleză foarte prietenoasă, care își dădea

seama, din lucrările ei scrise, că ar avea ceva de spus în discuțiile de la clasă și de multe ori o punea să răspundă.

— Uneori îmi spunea: „Grace, ești foarte tăcută. Ce-ai zice să citești următoarele trei paragrafe din carte?”

Cu destulă reținere, Grace se conforma.

După luni întregi în care nu obținuse recunoașterea pe care știa că o merita, Grace s-a ambiționat să câștige premiul. Avea note destul de bune și nu făcuse niciodată probleme în clasă. Chiar dacă se ferea să fie în centrul atenției, voia totuși să fie remarcată. Așa încât a hotărât să combine lucrurile: ori de câte ori unul dintre profesori întreba cine vrea să citească, Grace ridica mâna imediat. Dacă simțea că-i tremură vocea prea tare, se oprea după un paragraf. Dacă se simțea bine, continua. De asemenea, și-a făgăduit să participe mai mult la discuțiile libere din clasă.

Grace a început să observe tipare ale propriei emoții. De exemplu, se simțea mai puțin neliniștită atunci când era solicitată să răspundă după jumătatea orei, când o parte dintre colegi apucaseră deja să vorbească. În felul acesta, avea posibilitatea de a-și formula propriile opinii; putea chiar să dezvolte ideile celorlalți ori să-și exprime dezacordul față de ele și să facă o altă propunere. Câteodată, când era numită prima să răspundă la o întrebare, se oferea să răspundă a doua sau a treia, ca să câștige puțin timp pentru a formula un răspuns. Apoi propunea un alt elev, pe cineva care părea dornic să-și facă auzită vocea.

Era destul de agasant, dar strategia a funcționat. Grace s-a străduit să ridice mâna din ce în ce mai mult, încet, dar sigur. S-a oferit să citească, să întrebe atunci când avea neclarități și să-și spună opinia în discuțiile din clasă. Nu și-a schimbat chiar felul

de a fi; a fost mai mult o evoluție față de obiceiurile ei obișnuite. N-a trecut mult până când a primit premiul pentru Elevul lunii.

Regândirea participării la ora de curs¹²

Participarea la ore are beneficiile ei — poate fi distractiv să-ți exprimi ideile cu voce tare și este în mod sigur un talent de care vei avea nevoie în viață —, dar, în opinia mea, unii profesori împing prea departe ideea acestei participări. Profesoara Briannei, o adolescentă din Colorado, dădea fiecărui elev, la începutul orei, trei înghețate Popsicle. Copiii stăteau într-un cerc mare și, ori de câte ori adăugau câte ceva în discuția din clasă, aruncau una dintre înghețatele Popsicle în centru. Până la sfârșitul orei, ar fi trebuit să scape de toate înghețatele.

— Dacă nu scăpai de toate trei, îți scadea nota rău de tot, își amintește Brianna.

În loc să îmbogățească discuția, spunea Brianna, tehnica înghețatelor Popsicle genera o trăncăneală fără rost. Copiii vorbeau doar ca să poată arunca o înghețată în mijlocul cercului. Brianna trebuia să se coboare și ea la nivelul ăsta, ceea ce o enerva.

— Nu-mi place să vorbesc doar ca să mă aflu în treabă, spune ea. Dacă am de spus ceva important, o s-o fac. Dar am sfârșit prin a rosti o propoziție amărâtă despre un lucru oarecare, doar ca să pot arunca înghețata.

Alți profesori notează participarea de la clasă, acordând note mai mari elevilor mai vocali, indiferent dacă se pricep sau nu la tema discutată. Dar există alte metode de predare în loc să

mășori „participarea la clasă” — un concept mult mai larg decât „participarea”, care lasă loc mai multor stiluri de interacțiune cu materialul predat.

Discuțiile de grup din timpul orei au rostul lor, din mai multe motive. Permite elevilor să audă ideile celorlalți și îi arată profesorului dacă și-au făcut temele și dacă le-au găsit provocatoare. O discuție de grup interesantă poate fi o modalitate excelentă de a-i ține pe elevi implicați într-un subiect. Dar cuvântul-cheie este *implicați*. Un elev tăcut care nu spune nimic sau spune prea puțin poate fi la fel de captivat precum unul sociabil, care aruncă răspunsurile fără efort.

Cercetătoarea Mary Budd Rowe a studiat cât de mult așteaptă un profesor între momentul în care pune întrebarea și cel în care numește un elev care a ridicat mâna. A realizat înregistrări ale discuțiilor din clasă, a studiat rezultatele și a aflat că profesorii așteaptă, în medie, cam o secundă, înainte de a numi pe cineva să răspundă. O secundă!¹³

Unii educatori încearcă să îmbunătățească discuțiile din clasă introducând un concept denumit „timp de gândire” sau, așa cum l-a numit Rowe, „timp de așteptare”. Funcționează astfel: după ce profesorul pune o întrebare, le permite elevilor unul sau două minute de liniște, în care să se gândească înainte de a continua discuția.

O tehnică asemănătoare este „Gândește/Exprimă/Împărtășește”, prin intermediul căreia elevii se gândesc mai întâi în liniște, apoi își exprimă ideile în fața unui coleg sau a unui grup mai mic. Abia după aceea revin în discuția cu întreaga clasă. Aceasta este o modalitate de a extinde treptat auditoriul, un mijloc aflat

la îndemână ca să te simți confortabil atunci când îți expui ideile. Totodată, îți dă timp să reflectezi și să-ți formulezi gândurile.

Dacă nu ești destul de norocos să ai un profesor care este de acord cu ideea timpului de gândire, dar crezi că profesorul va fi totuși destul de receptiv, ai putea să-ți iei inima în dinți și să discuți cu el. Iată povestea unei fete din Anglia, pe nume Emily¹⁴, care a făcut exact așa. Emily era tăcută în grupuri mari, dar vorbărea cu prietenii săi; ea a găsit câteva idei în această carte, în articolele și în discursurile mele. Când avea doisprezece ani, unul dintre profesorii ei a menționat-o printre cei care nu erau destul de activi la oră. Ideea de a merge la el ca să-i explice direct despre ce era vorba era prea intimidantă. Așa că, în loc de asta, Emily i-a scris un bilet. A explicat că este introvertită și că nu se simte în largul ei să vorbească în fața unui grup mare. Ceva mai târziu, profesorul a rugat-o să rămână după ore, ca să stea de vorbă. S-a dovedit că și el era introvertit. A înțeles de ce ezita Emily să vorbească în fața clasei și a promis să găsească mai multe ocazii ca ea să vorbească în grupuri mai mici.

Comunicând ce nevoi aveți, așa cum a făcut și Emily atunci când i-a scris profesorului, le permiteți celorlalți să înțeleagă ce sunteți. Biletul lui Emily i-a oferit profesorului ocazia de a înțelege că nu este plictisită sau dezinteresată în discuțiile din clasă, ci doar că nu se simte în largul ei vorbind în fața celorlalți.

Faptul că atragem atenția asupra felului nostru de a fi, timid și introvertit, pare o contradicție, dar povestea lui Emily ne arată că nu trebuie să suferim în singurătate. Cei din jur pot face progrese, ajutându-ne să ne simțim mai confortabil, ba chiar s-ar putea să înțeleagă ce simțim, din proprie experiență.

Cum să te faci auzit în clasă

Oricât de mult mi-ar plăcea să văd școli și profesori regândindu-și abordarea față de activitatea elevilor în clasă, cred, de asemenea, că vei fi mult mai mulțumit pe termen lung dacă îți dezvolti încrederea că poți participa exprimându-ți ideile verbal, decât să le suprimi. Ideile tale merită să fie auzite și apreciate. De fapt, există un studiu care a arătat că, într-un grup alcătuit tipic, contribuția introverților devine tot mai apreciată în timp, întrucât ceilalți își dau seama că, atunci când ridică mâna ca să răspundă, introverții au de obicei ceva valoros de spus.

Dacă participi fără tragere de inimă la discuțiile din clasă, ar putea fi util să înțelegi *de ce* ești atât de stingher atunci când te afli în această situație. Această înțelegere poate face mai simplă dezvoltarea unor strategii, precum cea a lui Grace, de a-ți împărtăși ideile în condițiile preferate de tine.

De ce ți se pare atât de nenatural vorbitul în public? Iată câteva dintre cele mai obișnuite cauze pe care le-am auzit:

Nu vreau să greșesc.

Nu vreau să spun ceva lipsit de sens.

Sunt prea ocupat să ascult, ca să mai și vorbesc.

Nu am destul timp ca să mă gândesc la un răspuns.

Mi-e teamă că n-o să mai pot scoate un cuvânt în clipa când deschid gura.

Nu-mi place deloc să fie toți ochii asupra mea. Nu mi-a plăcut niciodată să fiu în centrul atenției.

Unele dintre aceste observații se referă la anxietatea de ordin social — teama de a nu greși ceva și de a te simți jenat într-o situație

socială. Anxietatea socială nu este ceva de care să-ți fie rușine. Cei mai mulți oameni trec prin ea într-un moment sau altul, dar unii o simt deosebit de intens. Atunci când anxietatea socială ia ce e mai bun din tine, adu-ți aminte că nu ești singur și acordă-ți mici impulsuri de a învinge frica — de exemplu, ridică mâna să răspunzi la o întrebare de care ești sigur. Cu cât faci asta mai des și cu cât mai des vei înregistra mici „succese“, cu atât mai ușor îți va fi cu timpul, chiar dacă acum pare imposibil. (Totuși, dacă anxietatea te afectează zilnic sau dacă te inhibă cu totul, nepermițându-ți să faci ceea ce dorești să faci, ia în considerare și posibilitatea de a discuta despre asta cu un consilier sau cu un psiholog.)

În același timp, cu cât îți va fi mai ușor să vorbești în fața celorlalți, cu atât vei înțelege mai bine că nu trebuie să fii potrivit sau „perfect“ ca să meriți atenția altora. Unele dintre comentariile de mai sus au de-a face cu perfecționismul, lucru de care suferă mulți introvertiți și care este o sabie cu două tăișuri: asigură o muncă de bună calitate, dar adeseori te împiedică să-ți expui ideile, în timp ce aproape nimic din ce spun sau fac ceilalți nu este perfect.

Dar dacă ești tăcut nu înseamnă mereu că ți-e teamă ori că ești anxios sau perfecționist. Mulți introvertiți preferă, pur și simplu, să aștepte până când au de spus ceva semnificativ (și mulți dintre cei cu care am vorbit și-au exprimat dorința ca toată lumea să respecte această etichetă!). Spre deosebire de extravertiți, care au tendința de a gândi cu voce tare, nouă, introvertiților, ne place să gândim înainte de a vorbi. De fapt, capacitatea noastră de a ne concentra profund asupra unei probleme reprezintă unul dintre talentele noastre speciale. Profesorul care ne spune numele pe neașteptate ne face să încremenim, din moment ce nu am avut timp

să ne gândim răspunsul. Adeseori, noi, introvertiții, punem atâta valoare pe conținutul și claritatea răspunsurilor noastre, încât mai degrabă am rămâne tăcuți decât să debităm ceva, la întâmplare. Câteodată, până când reușim să ne gândim la ce am vrea cu adevărat să spunem, discuția s-a terminat deja.

Indiferent de motivele pe care le ai ca să taci, elevii intervievați pentru această carte au venit cu strategii numeroase și diverse de a-și face auzită vocea. Și mulți dintre ei au spus că, pe cât iau parte mai mult la diferite discuții, pe atât mai ușor le este.

Primul pas este să găsești un scop al contribuției tale la oră, care să te facă să te simți în largul tău. Câteodată, acesta poate fi simplu de tot, precum alegerea locului potrivit. Unul dintre elevii cu care am vorbit încerca întotdeauna să se așeze în primul rând. În felul acesta, atunci când vorbea, nu-i vedea pe ceilalți întorcându-se spre el, iar în felul acesta mai scăpa de presiune. Altul a spus că îi plăcea să stea lângă prietenii lui, care îl făceau să se simtă mai pozitiv. Totuși, alții au declarat că au învățat să se concentreze și să-și îndrepte comentariile spre colegii de clasă pe care îi vedeau calzi și apropiați, nu spre cei care păreau distanți și aroganți.

Alți elevi au încercat să observe cât de emoționați sunt *alții*. Lola, o adolescentă de șaisprezece ani din Queens, New York, a observat că și colegii ei sunt de obicei atât de preocupați de gestionarea propriei imagini sociale, încât nu observă cât de emoționată pare *ea* însăși. Adevărul este că împărtășirea gândurilor și a ideilor face pe oricine să se simtă vulnerabil. Chiar și cei care par încrezători sunt preocupați de oferirea unui răspuns corect. Într-un fel, suntem cu toții în aceeași găleată.

Unii elevi au descoperit că le este mai ușor să răspundă la ore decât să ia parte la obișnuita flecăreală socială. Lui Liam¹⁵, un elev de clasa a șasea din Toronto, Ontario, formatul de la oră îi permite să își exprime ideile fără să fie dat la o parte. După ce își spune punctul de vedere, explică ce a vrut să spună, iar profesorul numește pe altcineva. Liam nu trebuie să-și facă griji să păstreze același ritm, așa cum simte că trebuie să facă în conversațiile cu prietenii.

Grace, pe care am întâlnit-o la începutul acestui capitol, nu participă la oră până când nu simte că „s-a încălzit“. Asta este ceea ce funcționează în cazul ei. Însă și strategia opusă — pregătirea în avans, ca să fii primul care vorbește — s-ar putea să fie potrivită pentru tine. A funcționat în cazul meu, atunci când eram studentă la Drept.

În ianuarie 2013 am vorbit despre cartea mea, *Quiet*, în cadrul unui eveniment la Washington. Vechea mea prietenă Angie a venit lângă mine pe scenă, pentru sesiunea de întrebări și răspunsuri. O întâlnisem pe Angie la Facultatea de Drept de la Harvard și reluaserăm legătura recent. Ca să dea startul discuțiilor, Angie a spus mulțimii din sală că, în timpul studiilor, habar n-a avut că eram atât de introvertită.

Cu toții au fost surprinși de asta, inclusiv eu. Dar Angie a subliniat că eram mereu una dintre primele persoane care ridicau mâna. Cum aș fi putut fi introvertită?

Confuzia ei părea că are sens. La Harvard, cursurile se țin în amfiteatre uriașe, asemănătoare cu cele grecești, cu un stil de predare cunoscut drept metoda socratică. Profesorul numește la întâmplare studenții și, când ești strigat, *nu* poți spune nu.

Este intimidant, însă, dacă te-ai înscris la curs, trebuie să spui ceva. Eu cunoșteam regulile, dar tot nu voiam să fiu numită pe neașteptate. Așa că îmi pregăteam mereu câteva idei, înainte de fiecare curs, bazate pe ce avuseserăm de învățat. Apoi îmi adunam tot curajul, ridicam mâna și contribuiam la oră cât de repede se putea, înainte ca discuția să devieze pe un teren necunoscut. În felul acesta, profesorii nu mai erau atât de dornici să mă pună să răspund și mai târziu, într-un moment în care s-ar fi putut să nu am răspunsul pregătit. În schimb, după cum știam, îi căutau pe studenții care nu răspunseseră încă.

S-a dovedit că această strategie mi-a mai oferit un avantaj neașteptat, observat și de experții în psihologie socială: ideile exprimate de cei care vorbesc primii într-un grup tind să aibă cea mai mare greutate. Astfel, s-a întâmplat de multe ori ca profesorii mei să se refere la ideile exprimate de mine la oră, ceea ce m-a făcut să mă simt — destul de surprinzător — ca o prezență cu greutate în sala de curs.

Desigur, nu sunt singura care utilizează astfel de trucuri. De exemplu, pe când era în gimnaziu, lui Davis nici măcar nu-i trecea prin minte să vorbească în fața unei clase pline cu elevi. Apoi i-a fost pus primul șapte în carnetul de note. Profesorul de engleză i-a explicat că activitatea din clasă era parte din evaluare și, din moment ce Davis nu ridicase niciodată mâna, nu putea să primească zece, indiferent cât de bine se descurcase la testele scrise.

— Aveam de ales între două rele, își amintește Davis. Fie să iau șapte, fie să ridic mâna.

Davis era prea mândru de munca lui pentru a se mulțumi cu o notă mică, așa că s-a străduit să ridice mâna și să vorbească tare.

— La început, am fost speriat. Ești speriat că o să bâjbâi sau că o să te împiedici în cuvinte. Simțeam pe frunte broboanele de sudoare. Dar nu am lăsat mâna jos, a spus el.

Făcând astfel de pași curajoși, Davis a parcurs un drum lung ca să-și depășească frica, așa cum vei vedea în capitolele următoare.

Pentru unii dintre cei care citesc această carte, s-ar putea ca disconfortul de a vorbi în fața clasei să pară de nedepășit. Dar *o poți face* — s-ar putea să descoperi că este mai ușor decât crezi. Liam, elevul de clasa a șasea din Toronto, a spus că a ajuns să se simtă atât de în largul lui vorbind în fața colegilor, încât a început să caute ocazii s-o facă!

Crede-mă, același lucru ți se poate întâmpla și ție.

Soluții tăcute

Este în regulă dacă îți bate tare inima atunci când ridici mâna. Mulți simt același lucru, dar tot merită să-ți spui tare punctul de vedere. Dacă nu ai timp să citești tot capitolul de mai sus, iată o listă scurtă de strategii care să ușureze procesul:

ACȚIONEAZĂ LA ÎNCEPUT: dacă știi dinainte subiectul discuției, planifică ce ai de spus. Dezvoltă o părere sau o idee și participă înainte ca discuția să se îndrepte într-o direcție necunoscută.

IDENTIFICĂ MOMENTUL CEL MAI BUN: când îți este cel mai bine să ataci discuția? Dezvoltă o strategie prin care

să intri în discuție într-o manieră cât mai facilă pentru tine. În loc să fii primul care ia cuvântul, poate că preferi să construiești momentul ori să adaugi ceva la comentariul altui elev. Poate că îți place să fii persoana care adresează întrebări pline de semnificații sau poate vrei să joci rolul avocatului diavolului. Alege o ipostază care ți se potrivește.

FOLOSEȘTE NOTIȚE: dacă te temi că vei încremeni în timp ce vorbești, schițează-ți ideile pe o bucată de hârtie, astfel încât să te poți ajuta la nevoie.

CONTINUĂ SĂ ACȚIONEZI: dacă ai avut ceva de spus, dar nu ai găsit curajul să ridici mâna, trimite-i profesorului un mesaj prin e-mail, după oră, astfel încât acesta să știe că ai fost atent și că ești curios.

OBSERVĂ-ȚI COLEGII: remarcă de câte ori fac ceilalți tot felul de comentarii lipsite de sens ori spun lucruri pur și simplu greșite, fără ca nimeni să pară că a băgat de seamă. Dezvoltă înțelegere și toleranță față de greșelile altora și, în consecință, și față de ale tale. O să-ți dai seama că nu se întâmplă nimic îngrozitor dacă răspunsul tău este greșit sau dacă îți tremură ușor vocea.

— Dacă dai un răspuns greșit, profesorul va pune pe altcineva să răspundă și gata, spune Annie, o adolescentă înțeleaptă.

MOTIVEAZĂ-TE: cel mai bun mod de a avea controlul asupra vieții tale de la școală este să-ți dai seama care îți sunt pasiunile. Gândește-te la obiectivele importante pentru tine. Cu cât ești mai interesat de ceva anume, cu atât îți va fi mai ușor să vorbești despre asta.

PARTICIPAREA INTROVERTIȚILOR LA ORA DE CURS

ARĂTATUL SPRE ALTUL



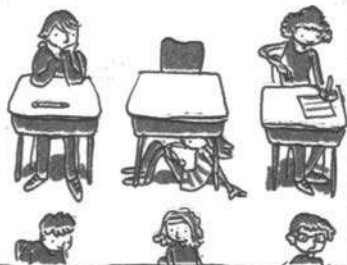
PUTEREA MINȚII



MICȘORAREA



DISPARIȚIA



DORINȚE ȘI ILUZII



INTERVENȚIA PREVENTIVĂ



Capitolul 3

Proiectele de grup, într-o manieră introvertită

Pentru introverțiți, activitățile de grup sunt cu dus și-întors. Pe de o parte, faptul că lucrează cu alții poate însemna mai puțină presiune — lumina reflectoarelor cade asupra tuturor, nu numai asupra ta. Pe de altă parte, nevoia de a socializa în timp ce lucrezi poate fi epuizantă pentru aceia dintre noi care preferă să lucreze autonom.

Karinah, din Brooklyn, elevă în clasa a zecea la liceu, mormăie în sinea ei atunci când profesoara desemnează grupele de lucru. Ca una care provine dintr-o familie numeroasă și împarte dormitorul cu sora ei, Karinah tânjește după intimitate și timp pentru ea însăși. Unul dintre avantajele de la ore, spune ea, este că faci o pauză de la componenta de ordin social a școlii, precum coridoarele sau cantina. Poate fi de-a dreptul o ușurare să te afli într-un loc unde *se cere* să ascuți în liniște.

Nu-i vorba că introvertiții nu au idei cu care să contribuie la activitatea grupului, pentru că, de obicei, avem. Este vorba despre faptul că nu vrem întotdeauna să le spunem în fața unei grămezi de oameni. Uneori, siguranța de sine a copiilor sociabili nu mai lasă destul loc pentru ca și elevii care vorbesc mai încet să poată strecura un cuvânt. Olivia, elevă în gimnaziu, preferă să fie pusă în echipă cu elevii cei mai demotivați de la ea din clasă.

— Îmi place să fiu într-o grupă în care ceilalți nu fac nimic, astfel încât să pot face eu totul, spune ea.

Poate fi ușor să recurgi la această strategie, dar de ce să te vinzi ieftin, lucrând cu oameni care nu te provoacă? Adevărul este că grupurile cele mai bune sunt formate dintr-un amestec de introvertiți și extravertiți. Fiecare tip de personalitate oferă o perspectivă diferită asupra unei probleme sau provocări și împreună acoperim o plajă mai largă de răspunsuri. De-a lungul timpului te vei regăsi în tot felul de grupuri — în capitolul șase vom vorbi despre socializarea de la petreceri și în capitolul zece despre participarea la jocuri de echipă —, dar grupele de lucru pentru proiectele de la școală sunt, probabil, cele mai provocatoare dintre toate. Însă, odată ce ai găsit un rol care îți pune în valoare punctele tari și îți pune ideile în lumină, o să înflorească și încrederea în sine. Indiferent dacă ești gălăgios sau tăcut, acest capitol te ajută să-ți găsești locul potrivit.

Ascensiunea grupurilor de lucru

În perioada de documentare pentru prima mea carte și pentru discursurile de la TED Talk, am vizitat zeci de școli și am fost uimită de numărul mare de profesori care abordează metoda lucrului în grup. În sălile de clasă de pe tot cuprinsul țării, pupitrele sunt mutate laolaltă, în grupuri de patru sau cinci, și elevii sunt puși să colaboreze.

Să luăm ca exemplu școala Briannei, în Colorado. La ora de spaniolă au primit o temă de grup care presupunea multă libertate creativă: fiecare grup trebuia să facă un film despre mobilă, povestit în spaniolă, folosind cuvinte învățate recent. Brianna a venit cu o idee pentru grupul ei: să scrie scenariul, să împartă rolurile în narator, regizor și editor și apoi să meargă la un magazin de mobilă, precum IKEA, ca să filmeze cadrele împreună.

S-a gândit că abordarea ei este practică, însă cei cinci colegi de grupă erau prea ocupați cu cearta ca să mai și asculte. Au avut probleme mari cu lucrul în echipă. Fiecare membru al grupului a rămas la ideea lui și nimeni nu părea interesat să audă opinia celuilalt. Așa încât au decis să lucreze separat și să filmeze fiecare bucata lui, apoi să pună totul într-un filmuleț.

— A fost o cârpeală de-a dreptul, a spus Brianna. Unii au muncit mai mult decât alții. Eu am făcut aproape o jumătate din editare, pentru că nu am deschis gura să spun: „Nu, *tu* trebuie să faci și partea asta”.

Brianna și-ar fi dorit să fie mai îndrăzneță.

— Este destul de ușor ca o persoană tăcută să fie trecută cu vederea... O mulțime de oameni profită de lucrul ăsta, spune ea.

Dacă ar putea lua proiectul de la capăt, s-ar lupta mai îndârjit pentru planul ei inițial. Ar vrea să o ia mai încet în acea primă discuție, astfel încât fiecare membru din grup să explice ce vrea și de ce. Împreună, ar fi putut arunca ideile nefuncționale și și-ar fi putut da seama care dintre ele va funcționa. Să sugereze un astfel de lucru ar fi însemnat să-și facă puțin curaj, a admis Brianna, dar ar fi condus, totodată, la un produs final mai bun.

Iar acest tip de curaj este mai accesibil decât ai crede.

Tricourile și liderii tăcuți

Deși adeseori suntem reținuți în cadrul grupurilor, realitatea demonstrează că introverții sunt lideri puternici, care, de cele mai multe ori, obțin rezultate mai bune decât liderii extravertiți. Da, ai citit bine — nu doar rezultate rezonabile, ci și mai bune. Adam Grant, psiholog la Wharton School, a lucrat alături de colegii lui ca să testeze diferitele moduri în care se comportă introverții și extravertiți în situațiile de grup¹⁶. Au recrutat 163 de studenți care să participe la experimentul lor și i-au împărțit în grupuri de câte cinci. Fiecare echipă a desemnat un lider și patru coechipieri. Li s-au dat foarte multe tricouri și o sarcină de lucru simplă: să împacheteze cât mai multe în zece minute.

Experimentul lui Grant avea totuși o șmecherie. În fiecare grup exista un „student” care era, de fapt, un actor ce fusese învățat o metodă într-adevăr rapidă și eficientă de împăturit tricouri. La începutul competiției, acest actor a spus echipei că știe o metodă excelentă de împăturire și i-a întrebat pe cei din grup dacă

vor s-o învețe. Atunci când liderul avea un stil mai introvertit, echipa a fost mai dornică să asculte ideea actorului. Liderii mai degrabă extravertiți au fost mai puțin dispuși să accepte sugestia. Iar acest lucru a marcat o mare diferență. Grupele care au aflat trucul au ajuns să împacheteze mai rapid.

Totuși, aceste rezultate nu se referă la tricouri. Profesorul Grant a examinat, totodată, și câștigurile unui lanț de pizzerii și a aflat că cele mai performante erau acelea ai căror angajați proactivi erau conduși de un șef introvertit.

Un alt studiu faimos, realizat de Jim Collins, a descoperit că primele unsprezece companii din USA sunt conduse de CEO descriși de colegii lor drept „modești“, „simpli“, „blânzi la vorbă“, „liniștiți“ și „timizi“¹⁷. Lucrul acesta nu este atât de surprinzător pe cât ai putea crede. Introvertiții tind să-și asume poziții de lider în grup atunci când au cu adevărat cu ce să contribuie. Apoi, odată ce au ajuns acolo, ascultă cu atenție ideile celor pe care îi conduc. Toate acestea le oferă un mare avantaj în fața liderilor care cresc în clasament doar pentru că le e ușor să vorbească mult ori să dețină controlul.

Să aruncăm o privire asupra poveștii lui Karinah.

Profesoara ei de engleză din a zecea a împărțit clasa în grupuri și le-a cerut să prezinte în PowerPoint un roman de ficțiune istorică. În momentul în care le-a fost dată tema, Karinah citise deja cartea și a înțeles foarte bine despre ce e vorba. Ar fi prea puțin s-o numești șoarece de bibliotecă; practic, ea devora cărțile de pe lista de lecturi de la școală, pe lângă romanele fantasy și SF care îi plăceau mult. Cu toate acestea, nu s-a încumetat să spună cu voce tare ce știa și nici nu era nerăbdătoare să fie alocată într-o grupă de lucru, alături de colegii ei.

Atunci când profesoara a format echipele, Karinah a văzut, surprinsă, că nimerise alături de trei elevi la fel de introvertiți ca și ea. Primele lor trei întâlniri au avut o grămadă de pauze. Părea că fiecare aștepta ca celălalt să facă un pas în față și să preia conducerea. În cele din urmă, Karinah și-a făcut curaj să vorbească; la urma urmei, ea citise cartea și avea unele opinii despre felul în care fuseseră folosite în poveste imaginile și decorurile.

— După ce le-am împărtășit ideile mele, i-am întrebat: „Ce vreți să facem? Lucrurile acestea sunt utile pentru voi?”

După cum s-a dovedit, încurajându-i pe ceilalți elevi să-și spună punctul de vedere în loc să fure toată lumina reflectoarelor, Karinah i-a ajutat pe cei din echipa ei să se deschidă și ei. Curând, fiecare membru al grupului a adus o idee proprie.

— Când ne ascultam unii pe ceilalți, ne simțeam de parcă ne-am fi ținut spatele unul altuia, a spus ea.

Întrucât și-a demonstrat sieși că își poate spune punctul de vedere în cadrul unui grup și s-a simțit ascultată, Karinah este acum mai puțin temătoare când se află în grupul de pupitre adunate.

— Niciodată până atunci nu mai reușisem să fiu lider. Cred că a mers bine. S-a dovedit că împreună chiar știam ce e de făcut. Și, a adăugat ea cu un zâmbet, a fost foarte bine să realizez că *eu* făcusem o treabă bună.

Liam, băiatul de clasa a șasea din Toronto, a descoperit și el o modalitate de a gestiona activitățile de grup, făcându-i pe profesori să accepte ca elevii să-și aleagă singuri partenerii de echipă. Astfel, Liam a putut lucra cu prieteni ale căror capacități și cunoștințe se completau cu ale celorlalți. De exemplu, clasa

lui a primit ca temă să realizeze, ca proiect de echipă, un poster despre schimbarea climei. Liam și prietenul lui cel mai bun, Elliot, împreună cu prietena lor, Meredith, au decis să facă un poster electronic despre cele patru anotimpuri, folosind programul Photoshop.

— Elliot a avut idei despre cum să facem ca posterul să arate bine, folosind fotografii și scheme. Prietena noastră Meredith este foarte deșteaptă și are o grămadă de cunoștințe din domeniul științific. Eu știu mai multe despre Photoshop și lucrul pe computer, așa că am gândit cu toții tema și am obținut un proiect minunat.

Alegând un grup simpatic, cu o diversitate de talente, Elliot, Liam și Meredith au creat ceva de care să fie cu adevărat mândri.

Editorul observator

Capacitatea de a-i asculta pe alții poate că nu sună ca modelul nostru cultural de leadership puternic — dar puterea de a-i asculta cu adevărat pe ceilalți nu trebuie nesocotită.

Iată cum Lucy, o tăcută adolescentă britanică, a folosit această putere ca să-și găsească propria nișă ca lider.

Când a trecut de la gimnaziu la liceu, Lucy a început să-și recunoască acele calități și puncte tari unice, ca introvertită, și a început să-și accepte natura liniștită. S-a alăturat echipei de la revista școlii și destul de repede a fost numită editor adjunct. Printre îndatoririle ei se numărau citirea finală a materialelor, asistența pentru alegerea articolelor ce urmau să fie publicate și supravegherea respectării termenelor de către colegii ei. Lucy putea să

îndeplinească de una singură cea mai mare parte a acestei munci, iar când trebuia să trimită un feedback scris despre un articol ori să le amintească elevilor că se apropiau termenele-limită, putea să rezolve prin e-mail. Acest aranjament se potrivea de minune cu temperamentul ei.

Mai erau și întâlnirile de brainstorming împreună cu ceilalți editori, dar aceștia îi erau cu toții prieteni, astfel încât Lucy se simțea în largul ei să ia parte la ele. Devenea însă tăcută în timpul întâlnirii cu colectivul extins al revistei. În timpul acestor întrevederi, toți autorii, fotografii, editorii și designerii se întâlneau la o masă și anunțau diferite lucruri; era un grup intimidant de numeros, comparativ cu micuțele adunări între editori.

Chiar dacă nu vorbea prea mult, Lucy nu era deloc detașată de ce se întâmpla. Așa cum am spus, introverții sunt adeseori excelenți observatori, iar Lucy nu făcea excepție. În afară de faptul că asculta cu atenție, îi privea pe toți, le studia reacțiile. În timpul unei sesiuni timpurii de planificare, a observat un conflict de interese. Colectivul a căzut de acord în unanimitate că primul subiect ar trebui să fie aspectul de colaj al albumului de pe pagina Tumblr, dar când designerul graficii le-a prezentat ce făcuse, Lucy a observat imediat că nu prinsese tușa aceea artistică, nu erau poze destule și fonturile erau prea formale. În ședință, toată lumea a spus că arată minunat, dar când a privit de jur împrejur, Lucy și-a dat seama, după expresia de pe fețele celor prezenți, că nu credeau ce spun. Fie le era teamă să spună ce cred, fie erau prea drăguți ca să critice materialul.

După întâlnire, Lucy l-a abordat pe editorul executiv ca să discute situația și a descoperit că intuiția ei fusese corectă;

colectivul era nemulțumit de felul în care se transformase designul, dar nimeni nu știa cum să spună lucrul acesta fără să-l supere pe designer. Așa că Lucy a venit cu un plan: ea și editorul executiv urmau să se întâlnească separat cu editorul, ca să-i ofere un feedback constructiv; urmau să-i sugereze discret să ducă designul într-o altă direcție. Până la urmă, designerul le-a acceptat ideile și prima copertă a revistei a fost un mare succes printre profesori și elevi.

Cum să ai succes într-un grup

Eu încă prefer să lucrez singură — e specificul muncii mele de scriitoare, la urma urmelor —, dar chiar și eu cred că lucrul în echipă este un talent esențial în viață. Și să lucrez în grup este o componentă tot mai importantă a vieții mele acum, când am lansat Quiet Revolution!

De-a lungul timpului, am învățat singură cum să reușesc în situațiile de grup. Vreau ca și tu să ai la fel de mult succes — și chiar confort. Iată câteva trucuri care să te ghideze pe acest drum:

LINIȘTIT, NU TĂCUT: nu trebuie să vorbești peste nimeni ori să vorbești cu fiecare ocazie, dar împărtășește-ți gândurile într-un mod confortabil pentru tine. Poate vei opta pentru o conversație unu-la-unu cu membrii-cheie ai grupului. (Poate fi extrem de eficient să ai aceste discuții înainte de a începe întâlnirea.) Sau încearcă și comunicarea în scris, ca alternativă a vorbitului în fața

unei mulțimi de oameni: inițiază un grup de corespondență prin e-mail sau de mesaje în lanț, astfel încât să-ți așterni gândurile *fără* presiunea de a formula totul perfect, pe loc. Unii profesori pot crea forumuri online în care elevii să-și discute ideile, să aibă parte de feedback sau să-și posteze rezultatele. (Dacă profesorul tău nu face acest lucru, gândește-te să i-l sugerezi).

ROLUL CORECT: Lucy a descoperit că cea mai importantă contribuție a ei este să ia notițe, să conducă activitatea de documentare și să-și exploateze capacitatea de observator. Alții pot fi mai în largul lor când fac pe avocatul diavolului sau când facilitează o întâlnire de grup, cerându-le celorlalți idei, fără să le prezinte în mod obligatoriu și pe ale lor. Dedică timp ca să afli rolul sau rolurile care se potrivesc cel mai bine cu personalitatea ta. Munca din culise este la fel de importantă ca aceea care ajunge în lumina reflectoarelor — uită-te numai la industria filmului și la cea a tehnologiei!

NOI PARTENERI: dacă ai constatat că lucrezi mai bine și te simți mai confortabil în prezența anumitor oameni, încearcă să colaborezi cu ei. Asta nu înseamnă că trebuie să lucrezi numai alături de prieteni sau oameni care sunt ca tine. Încearcă diferite parteneriate — pot fi o bună modalitate de a-i cunoaște și pe alții și s-ar putea să afli că unii dintre colegi scot la lumină latura de leadership asertiv.

PLEDEAZĂ PENTRU LINIȘTE: înainte de orice discuție în grup, sugerează ca fiecare să-și ia câteva minute ca să asimileze în liniște ideile. Acest lucru i-ar putea ajuta deopotrivă pe introverți și pe extravertiții din grup să facă o pauză și să-și formuleze gândurile, pentru a obține o conversație cu semnificații mai profunde.

GĂSEȘTE COMUNITĂȚI ȘI ÎN AFARA ȘCOLII: exersează-ți capacitatea de a lucra în grup urmând cursuri sau ateliere extracurriculare despre teme sau activități care îți plac. Voluntariatul este, de asemenea, o modalitate excelentă de a te implica în proiecte sau grupuri care înseamnă ceva pentru tine.

ÎNCEARCĂ „BRAINWRITING”: acesta este un sistem verificat în timp, care presupune ca fiecare membru al grupului să noteze câte o idee pe o bucată de hârtie. Apoi acestea sunt afișate pe o tablă, astfel încât fiecare să ia cuvântul o dată. Această tehnică simplă le dă tuturor posibilitatea să sugereze anumite lucruri fără teama de a fi întrerupți sau dezaprobați.

CUM SĂ EVIȚI ÎNTRERUPERILE: dacă simți că ești în pericol ca cineva să vorbească peste tine, încearcă această tehnică. Semnalează că vrei să-ți continui ideea prin

* Joc de cuvinte: *brainstorming* = generare de idei; *brainwriting* = generare de idei în scris.

ridicarea ușoară a vocii și a mâinii, cu palma spre exterior. Este o metodă politicoasă, care reușește însă să spună „Așteaptă, n-am terminat încă“.

IA CUVÂNTUL DEVREME: dă-ți singur un mic imbold să vorbești cât mai repede în cadrul sesiunilor în grup. Odată ce ai apucat să iei cuvântul te vei simți mult mai în largul tău, iar ceilalți vor începe să-și direcționeze comentariile spre tine. Vei avea sentimentul că faci mult mai mult parte din aceste lucruri, iar asta te va ajuta să capeți încredere.

Capitolul 4

Lideri tăcuți

În fiecare an, la școala lui Grace, un grup de douăzeci și cinci de elevi din clasa a opta erau aleși ca să-i ajute pe cei mai mici să se adapteze în gimnaziu. Ei sunt denumiți „colegi lideri”. Sora mai mare a lui Grace fusese una dintre ei și se tot minunase despre cât de uimitoare și motivantă fusese această experiență de a-i ajuta pe cei mici. În clasa a șasea, Grace însăși fusese prea timidă ca să-și facă noi prieteni. Ar fi dorit să existe cineva care să o ghideze, iar acum considera că poate fi la datorie pentru unii dintre noii elevi din a șasea. S-a gândit că i-ar putea identifica pe puștii introverțiți, ca să le dea o mână de ajutor, să iasă din cochiliile lor. S-a hotărât să calce pe urmele surorii ei și să candideze.

Era un proces intimidant, însă, după completarea formularelor necesare, Grace s-a simțit pregătită pentru provocare. Candidații erau împărțiți în grupuri de opt persoane, pentru interviurile de grup. Pe baza performanțelor școlare, profesorii și

administratorii programului urmau să aleagă viitoarea serie de colegi lideri. Grace ştia că o să concureze cu o mulţime de copii din anul ei. Îşi imagina că majoritatea celor aleşi vor fi vorbăreţi, sociabili. Momentul intervenţiei sale a găsit-o aşteptând în faţa şcolii, alături de ceilalţi. Aşa cum bănuise, toţi, cu excepţia unuia singur, un băiat din clasa ei, care vorbea încet, erau ceea ce Grace obişnuia să numească „extravertiţi urlători“.

În sala de clasă se aflau doi profesori şi directorul adjunct, aşezaţi la capătul unei mese lungi. Copiii şi-au ocupat locurile, gata să răspundă la întrebările de la interviu, scrise pe nişte carduri. Câţiva dintre ei s-au oferit imediat, dar Grace nu era pregătită chiar în momentul acela. A înţeles că nu trebuie să fie prima care răspunde. Din experienţa de la ora de engleză învăţase că este mai confortabil pentru ea să vorbească după ceilalţi.

— Voiam să ascult şi să fiu atentă, a spus ea. Copiii se repezeau cu toţii, dar eu voiam să răspund când era linişte, când nu mai vorbea nimeni altcineva sau la sfârşit, când terminaseră cu toţii.

În timp ce Grace se simţea tot mai bine şi începuse să-şi enunţe ideile în cadrul discuţiei, a observat că băiatul tăcut din clasa ei nu spusese absolut nimic. De câteva ori i se păruse că e gata să răspundă ceva, dar apoi începuse altcineva să vorbească. Grace era tentată să le spună celorlalţi să se liniştească şi să-i dea şi lui o şansă, dar nu era stilul ei. În schimb, într-o pauză de conversaţie a ridicat mâna şi l-a întrebat dacă vrea să spună ceva.

— Da, a răspuns el, dar eram emoţionat.

Ca să-l ajute, Grace s-a oferit să-i adreseze întrebarea de pe cardul ei, anume ce ar face diferit dacă ar începe din nou gimnaziul.

Băiatul a răspuns și apoi Grace a venit cu propriul răspuns, în care a mărturisit că ar încerca să diversifice mai mult și să întâlnească mai mulți oameni în loc să stea în același grup compact de trei fete.

La finalul sesiunii de interviuri, Grace nu-și putea da seama cum a mers. Oare vorbise îndeajuns ca să le demonstreze profesorilor că poate fi „lider”? Totuși, câteva zile mai târziu a aflat că fusese aleasă. Și nu era singura veste bună. Mulțumită eforturilor ei, băiatul cel liniștit din grupul de interviu fusese și el numit „coleg lider”. Ajutându-și colegul, Grace a demonstrat calități autentice de lider.

Ce este un lider?

Pe când călătoream prin Statele Unite, vizitând diferite școli private și publice, am observat două tendințe periculoase: prima este aceea că prea mulți educatori par să prețuiască leadershipul ca pe o calitate pe care trebuie să o aibă *toți* elevii — chiar dacă mulți dintre ei preferă să trăiască autonom, să-și croiască propriul drum. A doua este că leadershipul, conștientizat sau nu, este definit în general ca talent al extravertiților. Tinerii cu așa-numitele calități de lider sunt, de obicei, persoane sociabile. Atunci când puștii tăcuți caută roluri de leadership, în proiecte de grup sau în consiliul elevilor, sunt numiți de obicei responsabili pentru activități secundare, de exemplu să ia notițe ori să-i asiste pe alții. Dar leadershipul nu cere să fii popular ori să cauți atenție. Cred că a venit momentul să ne concentrăm asupra puterii liderilor tăcuți.

Cei mai eficienți lideri nu sunt motivați de dorința de a controla evenimentele sau de a fi în lumina reflectoarelor. Ei sunt motivați de dorința de a oferi idei și modalități noi de a privi lumea sau de a îmbunătăți situația unui grup de oameni. Aceste motivații le au deopotrivă introvertiții și extravertiții. Poți atinge aceleași obiective — poți fi inspirațional și motivațional — fără a-ți compromite firea liniștită.

În sport, în afaceri și în sala de clasă există foarte multe feluri de leadership. Puștii repeziți, îndrăzneți, populari obțin de obicei cea mai mare atenție, dar nu lăsați aparențele să vă inducă în eroare! Liderii tăcuți s-au ridicat într-unele dintre cele mai puternice poziții din lume. Gândiți-vă la Eileen Fisher¹⁸, timida, introvertita și femeia de mare succes, designer vestimentar și proprietar al unei companii. Introversiunea lui Fisher a inspirat întreaga ei operă creativă; ea spune că a învățat să creeze haine confortabile, care să o facă să se simtă confortabil în propria piele.

Ca lider introvertit, Fisher se află într-o companie foarte respectabilă. Bill Gates, geniul care a transformat Microsoft într-una dintre cele mai profitabile și puternice companii din lume și care a lansat Gates Foundation — una dintre cele mai inovatoare organizații filantropice din lume —, este un alt introvertit autodeclarat. (Chiar a numit discursul meu de la TED Talk unul dintre favoritele lui absolute!) Un alt introvertit de marcă este Warren Buffett, miliardarul investitor, care este respectat pentru calitatea lui de gânditor tăcut, profund, cunoscut fiind că lucrează bine cu ceilalți — dar, de asemenea, că uneori stă în biroul lui cu orele, pritocind documente financiare. Chiar și Martha Minow, decanul Facultății de Drept pe care am urmat-o eu, locul unde

participarea verbală este esențială, spune despre ea că este o introvertită autentică.

Un lider al drepturilor omului

Unul dintre cele mai inspiraționale și persistente exemple de lider introvertit din istoria Americii este Eleanor Roosevelt¹⁹. Roosevelt a fost o copilă dureros de timidă și grijulie, rușinată de propria imagine și de temperamentul său tăcut. Mama ei, o aristocrată frumoasă și sociabilă, o poreclise pe Eleanor „buni-čuța“, din cauza comportamentului ei. Când Eleanor s-a căsătorit cu un politician ambițios în devenire, Franklin Delano Roosevelt (FDR), un văr îndepărtat, familia acestuia și prietenii au spus răspicat că Eleanor nu era genul scilipitor, isteț, cu care se așteptau să se căsătorească Franklin. Ba chiar dimpotrivă: Eleanor nu râdea prea ușor, o plictiseau flecărelile, era foarte serioasă, timidă. Și era orgolios de inteligentă.

În 1921, FDR s-a îmbolnăvit de poliomielită. A fost o lovitură teribilă, dar Eleanor a menținut viu contactul cu Partidul Democrat, cât timp s-a recuperat el, fiind chiar de acord să vorbească la o întrunire pentru strângere de fonduri. Era îngrozită de vorbitul în public și nici nu se pricepea prea bine la asta; avea o voce pițigăiată și râdea nervos în momente din cele mai nepotrivite. Dar s-a pregătit pentru eveniment și a găsit propria cale de a trece peste momentul discursului.

Și după aceea Eleanor a rămas nesigură pe sine, dar a început să lucreze ca să rezolve problemele de ordin social pe care le vedea

pretutindeni în jurul ei. A devenit o susținătoare ferventă a drepturilor civile, a drepturilor femeilor și a drepturilor imigranților. În 1928, când FDR a fost ales guvernator al New York-ului, ea era directoare a organizației Biroului de Activități ale Femeilor din Partidul Democrat și una dintre cele mai influente persoane din politica americană.

FDR a fost ales președinte în 1933. Marea Criză era la apogeu și Eleanor a călătorit prin toată țara, întâlnindu-se cu oamenii ca să discute poveștile lor nefericite. Când se întorcea acasă de la întâlniri, îi povestea adeseori lui Franklin ce văzuse și îl presa să inițieze schimbarea. A ajutat la corelarea programelor guvernamentale pentru minerii înfometați care lucrau în minele de cărbune din Munții Apalași. L-a îndemnat și l-a grăbit pe FDR să includă femeile și afro-americanii în programele lui de combatere a șomajului.

Tânăra cea timidă, îngrozită de vorbitul în public, s-a transformat într-o iubitoare a vieții publice. Eleanor Roosevelt a devenit cea dintâi Primă Doamnă care a ținut o conferință de presă, a vorbit la o convenție națională, a scris un articol de ziar și a participat la o emisiune la radio. Ulterior, în cariera ei, a fost delegată a SUA la Organizația Națiunilor Unite, unde și-a folosit stilul său atipic de talent politic și de fermitate pentru a ajuta la adoptarea Declarației Universale a Drepturilor Omului.

Niciodată nu și-a depășit vulnerabilitatea tăcută; toată viața a suferit de sumbre „stări Griselda“, după cum le spunea ea (numite după o prințesă dintr-o legendă medievală, care se retrăgea în tăcere) și s-a străduit din greu să-și creeze o piele „la fel de tăbăcită precum cea de rinocer“.

— Cred că oamenii timizi rămân toată viața așa, dar pot învăța cum să depășească acest lucru, spunea ea.

Dar sensibilitatea ei a fost calitatea care i-a permis să rezoneze cu cei oprimați și să pledeze pentru cauza lor, în numele lor.

Președintele clasei

Davis, băiatul timid pe care l-am întâlnit în capitolul unu, a urmat cărarea acestor lideri tăcuți. Deși la începutul gimnaziului se simțise copleșit, a găsit o modalitate de echilibru între momentele cu prietenii și cele de singurătate. Când s-a săturat de singurătate, a intrat în echipa de matematică a gimnaziului și, datorită capacității sale de a se concentra intens asupra unei probleme, pe o perioadă mai lungă de timp, a avut rezultate excelente în competiții. Răbdarea era unul dintre punctele lui tari. Pe măsură ce și-a construit relații de prietenie cu ceilalți copii din echipă, i-a devenit mult mai ușor să se deschidă în fața lor și să le împărtășească ideile sale despre cum ar putea lucra împreună și cum și-ar putea îmbunătăți activitatea.

Când a ajuns în clasa a opta, Davis era unul dintre căpitani. A fost surprins când și-a dat seama că postura lui de lider l-a inspirat și că se pricepea la asta. Un avantaj al firii sale introvertite erau calitățile lui de bun observator. Aceasta însemna că putea remarca ce simțeau ceilalți și putea empatiza cu aceste stări sau încerca să înțeleagă de unde vin. Pe măsură ce a început să observe ce schimbări trebuiau făcute în școală, în ansamblul ei, a hotărât să fie unul dintre cei care contribuie la realizarea acestora.

Așa că, atunci când dirigintele lui a cerut un voluntar care să intre în consiliul elevilor, Davis a tras adânc aer în piept și a făcut ceea ce evita de obicei în clasă: a ridicat mâna.

La prima întâlnire, a fost evident că ceilalți copii din consiliu erau populari. Râdeau și flecăreau în jurul mesei, părând foarte în largul lor în cadrul grupului.

Davis se întreba dacă nu cumva făcuse o greșală. Singura persoană pe care o cunoștea de acolo era verișoara lui, Jessica, elevă în clasa a șaptea, membră foarte energică a trupei de majorete.

Jessica îl cunoștea pe Davis mai bine decât oricine din școală. Familiile lor cinau împreună în fiecare weekend. Jessica știa că vărul ei, deși tăcut și timid, nu voia să rămână în umbră. Undeva, în adâncul lui, voia să facă lucruri însemnate — iar ea credea că băiatul are capacitatea să realizeze acest lucru. Așa că, atunci când a venit momentul pentru alegerea președintelui elevilor, i-a cerut vărului ei să candideze. Davis a considerat-o nebună. Cea mai populară fată din școală plănuia deja să se înscrie; victoria ei era aproape garantată. Cum era unul dintre puținii copii de culoare într-o școală în care predominau elevii albi, Davis fusese făcut de multe ori să se simtă ca un outsider. Gândindu-se la alegerile din consiliul elevilor, nu știa deloc cine anume va vota pentru el — un băiat timid, american de origine vietnameză.

Jessica l-a ascultat cu atenție, dar i-a cerut să aibă încredere în ea. Cel mai rău lucru care se putea întâmpla, a spus ea, era să piardă; și, oricum, toată lumea o să uite și că a candidat. În cele din urmă, Davis a acceptat și a început să plănuiască ce ar face dacă ar fi președinte, iar verișoara lui a trecut la treabă. L-a ajutat să lipească postere peste tot în școală.

— Toată lumea se întreba: „cine *este* ăsta?“, își amintește Davis. Știau că sunt tocilar, dar nu mai mult de-atât.

Înainte de alegeri, cei doi candidați au ținut un scurt discurs în fiecare clasă. Davis era îngrozit să stea în picioare în fața lor și să vorbească. Totuși, Jessica a fost alături de el și i-a amintit că știe ce are de făcut. Competitoarea lui Davis se simțea confortabil în fața clasei. Platforma ei era destul de simplă: a promis mai multe evenimente sociale, precum seri de dans la școală și concursuri de talente. Ideile lui Davis vizând școala erau mai țintite. Până la urmă, el era cel care petrecuse ultimii doi ani observând școala și remarcând acele lucruri care puteau fi îmbunătățite. Discursul lui a fost dedicat tuturor acelor lucruri pe care plănuia să le schimbe dacă ar fi fost ales președinte.

Cantina era una dintre problemele majore. Regulile de la școală spuneau că trebuie să stai cu cei din clasa ta; era interzis să mergi la altă masă, ca să stai cu prietenii din alți ani sau alte clase. Davis a observat cât de frustrant era lucrul acesta pentru cei mai mulți elevi și a promis ca, în calitate de președinte, să-i propună directorului să-i lase pe copii să se așeze unde vor, cât timp sunt cuminți.

De asemenea, a observat că, înainte de a-și întreba profesorii, elevii au tendința să-și pună unii altora întrebări care au legătură cu lecțiile, așa că a propus un sistem de tutoriat între colegi, care le-ar permite copiilor să facă schimb de cunoștințe. De asemenea, le-a mai împărtășit și alte idei. Davis era înfricoșat să meargă din clasă în clasă, dar și-a transmis totuși mesajul. Și colegii l-au ascultat.

La sfârșitul discursurilor, atât Davis, cât și competitoarea lui făcuseră o treabă bună. Ea era charismatică și captase atenția

publicului. Totuși, pe măsură ce amândoi vorbeau în fața mulțimii de elevi, devenea tot mai limpede că ideile lui Davis erau mai bine conturate și aveau mai multe șanse de a fi puse în practică.

Rezultatele alegerilor au fost anunțate într-o vineri dimineață. Copilul liniștit, care venise acasă în prima lui zi la școală cu gumă lipită în păr, era noul președinte al elevilor!

Davis a câștigat pentru că a învățat cum să se bazeze pe propriile puncte tari deja existente. Și-a îndreptat atenția asupra substanței, nu asupra stilului. În loc să încerce să fie la fel de sociabil ca fata cea mai populară din școală, s-a concentrat să fie un candidat extraordinar. A abordat probleme de mare impact — lucruri pe care le observase ca observator nativ. Nu s-a lăsat copleșit de timiditate. A arătat curaj atunci când s-a prezentat pe sine însuși în felul acesta, lucru observat de toată lumea.

Lideri și ascultători

Ca adolescentă, nu am fost niciodată ceea ce se cheamă un lider înnăscut, dar n-am fost nici discipolul cuiva. Chiar dacă eram timidă, îmi stabilisem plină de mândrie drumul pe care voiam să-l urmez în viață. Scrisul era deja pasiunea mea, așa că aș fi putut încerca să ajung editor la revista școlii, dar aceasta avea un personal numeros. Nu mă puteam imagina coordonând atâția oameni. În plus, ceea ce-mi plăcea cu adevărat era scrierea creativă, nu jurnalismul. Așa că am devenit editor al revistei literare a școlii, o publicație mai mică și mai personalizată. Copiii care scriau pentru revistă erau firi mai artistice și mai neconvenționale.

decât cei din gașca jurnaliștilor; mă simțeam bine alături de ei. Și în mijlocul acestor puști ciudați am învățat că pot face lucrurile în felul meu tăcut. Oamenii erau dispuși să mă asculte și să facă loc ideilor mele și stilului meu de leadership. Cineva a scris în albumul meu de final de an că a apreciat foarte mult faptul că a avut un lider pe care îl putea respecta. Cuvintele sale m-au uimit; a fost prima dată când m-am gândit la mine însămi ca la un lider.

Laurie, o adolescentă sportivă și ambițioasă din Westchester, statul New York, a descris cum a practicat un stil similar de leadership tăcut. Laurie este o introvertită clasică. Atunci când părinții ei au dus-o la un meci de baseball, pe Yankee Stadium, ea s-a deconectat imediat, din cauza zecilor de mii de fani care încurajau echipele, și a deschis o carte, un roman. Indiferent cât de mult încerca să se automotiveze pentru activitățile de grup, nu putea deloc să fie entuziasmată. Această parte a personalității ei semăna cu o fisură; îi era rușine de ea însăși și dorea să-și creeze o identitate mai sociabilă și mai expansivă.

— Nu voiam să spun că sunt introvertită, și-a amintit ea. Mi se părea că acest cuvânt are o conotație negativă.

Laurie se gândea totuși la ea însăși și ca fiind altceva decât introvertită. Credea, totodată, că este un lider. În sufletul ei, știa că aceste două identități nu sunt contradictorii. În primul an de liceu a hotărât că a venit rândul ei să fie căpitan al echipei de atletism din care făcea parte. Ca să ajungi căpitan parcurgeai un întreg proces: fiecare elev care candida pentru acest rol era intervievat de antrenori și își împărtășea perspectiva în legătură cu îmbunătățirea echipei.

Laurie observase deja echipa timp de doi ani, exact în vederea răspunsului la această întrebare. Când s-a întâlnit cu antrenorii, a oferit câteva idei. Remarcase faptul că echipei i-ar fi fost de folos mai multă unitate. Erau optsprezece fete, iar unele dintre ele nu interacționaseră direct, din moment ce evenimentele la care participau erau atât de diferite, de la alergarea de cursă lungă până la săritura cu prăjina. Laurie s-a întrebat dacă nu cumva colegele de echipă ar obține rezultate mai bune dacă s-ar susține reciproc mai mult. Astfel, una dintre primele propuneri ale ei a fost ca fetele să se încălzească împreună, ca o echipă, la începutul fiecărui antrenament. De asemenea, a propus să facă împreună abdomene, în grup, din moment ce acest tip de exerciții trebuia oricum făcut de toată lumea. Și chiar dacă Laurie însăși era mai înclinată spre grupuri mici, intime, a sugerat că unele cine în echipă, proiecte în folosul comunității, și niște ieșiri în lume, dincolo de competițiile de atletism, le-ar aduce pe fete laolaltă.

Ideile lui Laurie au avut sens pentru antrenori, care și-au dat seama că fata a acordat multă atenție acestor lucruri. Au ales-o să fie unul dintre căpitani și a păstrat această poziție până la absolvire. Nu a încercat să-și schimbe personalitatea și nici nu s-a forțat să fie un lider gălăgios și expansiv. A condus prin exemplul personal, de la început până la sfârșit. Mai mult decât să-și îndrume colegele de echipă în timpul încălzirii în grup, a postat cu regularitate pe pagina ei de Facebook obiectivele echipei. Voia ca atletele să obțină recorduri personale. Echipa era bună și ea le-a încurajat pe fete să năzuiască la un campionat.

Laurie nu a fost niciodată genul care să conducă încurajările pentru echipă; nu era stilul ei. A lăsat acest lucru pe seama celui alt

căpitan. Între timp, ea a stabilit legături personale, individuale, cu celelalte colege, mai ales cu cele mai mici. Vorbea cu ele înainte și după antrenament, răspundea la întrebări și recapitula ce făcuseră în ziua respectivă. Cu cât afla mai multe despre aceste fete și despre ce anume le motiva, cu atât mai ușor era să le ajute să reușească. Înainte de întâlniri, Laurie și colega ei căpitan adunau echipa și făceau schimb de strategii de tot felul, de la cât este nevoie să dormi în noaptea de dinaintea cursei, până la ce tip de mâncare îți dă mai multă energie. Dacă aveau succes la nivel individual, aveau succes și ca echipă, iar atunci și liderii erau de succes.

Deși Laurie nu era cea mai gălăgioasă, a observat că, atunci când vorbea, colegele o ascultau.

— Dacă te apropii mai mult de oameni și petreci mai mult timp cu ei, aceștia încep să te respecte într-o manieră firească, ca lider și căpitan. Și apoi, când trebuie să conduci antrenamentele, te ascultă. Se uită la ce faci. Nu este nevoie să le ceri să fie atenți tipând și urlând.

Colegele au apreciat beneficiile stilului ei mai rezervat și mai personal de leadership, iar Laurie a fost căpitan timp de patru sezoane. În clasa a douăsprezecea a văzut pe deplin efectele eforturilor ei, atunci când echipa a avut o serie de succese fără precedent.

— Programul de atletism a prins aripi, pur și simplu, a povestit ea. Am depășit o mulțime de recorduri ale școlii și am câștigat de două ori campionatul din liga noastră. Copiii se duceau la facultate în primul rând pentru atletism.

Inclusiv Laurie, care a continuat să facă atletism la Harvard. Era limpede că echipa ei își datora succesul, în parte, acestui căpitan liniștit, care oferise fiecărei voci ocazia de a fi auzită.

Să conduci fără să ți pi

Liderii puternici și tăcuți ne-au însoțit de-a lungul istoriei. Și, așa cum exemplifică și povestea lui Davis, propria-ți forță tăcută va străluci, chiar și printre colegii zgomotoși și efervescenti. În timp ce citești trucerile de mai jos, amintește-ți cuvintele lui Sir Winston Churchill, care a fost premierul Marii Britanii în timpul celui de-al Doilea Război Mondial: „Curaj este ceea ce îți trebuie ca să te ridici și să vorbești; tot curaj este și ceea ce îți trebuie ca să stai jos și să asculți“.

Cauți și tu un rol de leadership? Iată o colecție de sfaturi, ca să pornești pe calea ta:

JONGLEAZĂ CU PUNCTELE TALE TARI: Davis era îngrozit atunci când trebuia să vorbească în fața colegilor lui, dar în loc să încerce să fie tipul amuzant și sociabil, și-a concentrat discursul asupra motivelor de substanță pentru care concura pentru post. În cele din urmă, colegii lui au prețuit conținutul discursurilor sale — și curajul — mai mult decât au apreciat zâmbetul competitoarei.

URMEAZĂ-ȚI PASIUNILE: să conduci oamenii este destul de dificil, dar să încerci să faci acest lucru în slujba unei cauze sau a unui scop care nu înseamnă mare lucru pentru tine este aproape imposibil. Indiferent dacă este vorba despre o cauză caritabilă sau despre o echipă sportivă, conectează-te cu pasiunea ta și permite-le celorlalți să vadă cât de mult îți pasă.

CE-MI TREBUIE CA SĂ CONDUC

CEL MAI ZGOMOTOS MEGAFON?



CELE MAI
STRĂLUCITOARE
REFLECTOARE?



UN MANIFEST
CONVINGĂTOR?



CEL MAI
ATRĂGĂTOR
SLOGAN?



UN DISCURS MAGNETIZANT?



O PERSONALITATE
COMPLET NOUĂ?



SAU ÎNCREDEREA TĂCUTĂ DE
A-MI TRANSMITE PASIUNEA?



CONECTEAZĂ-TE ȘI ASCULTĂ: introverții sunt specialiști în modelarea unor relații personale profunde. Suntem ascultători extraordinari. Aceste două trăsături pot să te transforme într-un lider foarte puternic. Atunci când oamenii văd că îți pasă de ce anume gândesc și simt, sunt mult mai disponibili să te urmeze. Dacă ai impresia că nu ești prea bun în grupuri mari sau pe scenă, construiește-ți alianțele încet și durabil, cu o singură conversație empatică la un moment dat.

DĂ-LE PUTERE ȘI CELORLALȚI: regula dictaturii funcționează arareori; nimănui nu-i place să fie bătut la cap de șef. Liderii generoși se asigură că ceilalți au sentimentul urmăririi unui obiectiv, dându-le roluri-cheie, solicitându-le opiniile și ținând cont de ele atunci când au sens. Ca ascultător și observator, vei fi singurul avizat să decizi ce roluri se potrivesc căror oameni din grupul tău.

NU TE TEME SĂ MERIȚI: faptul că ești liniștit nu înseamnă că nu ești puternic. Nu înseamnă că oamenii nu te vor urma. Laurie a crezut în calitățile ei de lider, așa că a căutat să obțină rolul de căpitan și le-a dovedit antrenorilor că au avut dreptate s-o aleagă.

GĂSEȘTE UN MODEL: nu contează de câte ori o să te asigur că liderii tăcuți și puternici chiar există, probabil că n-o să însemne prea mult pentru tine fără un exemplu

în carne și oase, pe care să-l găsești chiar tu. Gândește-te la o persoană din viața ta — indiferent dacă e cineva pe care îl cunoști personal sau o figură celebră, pe care o admiri de la distanță —, un lider puternic, cu un temperament similar cu al tău. Asta o să-ți arate că acest lucru este realizabil; ai putea chiar să încerci să „imiți“ mental această persoană atunci când te simți nesigur pe tine.

CONDU PRIN EXEMPLU: acesta este unul dintre principiile de bază ale leadershipului și este ușor de urmat de către introvertiții tăcuți. Faptul că le arăți prietenilor sau colegilor de clasă sau de echipă că ești dedicat și silitor îi poate inspira la fel de mult ca un discurs mobilizator.

PARTEA A DOUA

SOCIALIZAREA



Capitolul 5

Prietenii tăcute

Cunoaștem cu toții persoane gălăgioase și fermecătoare, care pot să intre într-o încăpere plină de străini și să iasă o oră mai târziu cu două sau trei noi suflete pereche. Acești copii și adulți ne sunt prezentați ca ideal social, de parcă acesta ar fi felul în care trebuie să fim cu toții. Pentru mulți introvertiți totuși conversațiile înjghebate pe loc nu sunt ceva firesc. De obicei, noi preferăm să avem câțiva prieteni apropiați în loc de zeci de cunoștințe.

Școala poate fi percepută ca un acvariu — pare că tot ce faci este proiectat pe un ecran, astfel încât ceilalți să poată vedea, să judece și poate chiar să critice. Găsirea unor prieteni alături de care să te simți fericit și în largul tău nu este deloc simplă. Gail, o adolescentă din Ohio, și-a descris astfel ideea despre prietenie: „Am trei prieteni buni, de care sunt foarte apropiată. Lor le spun totul. Există și alte persoane cu care vorbesc și alături de care mă distrez, dar sunt foarte selectivă când e să numesc pe cineva

prieten. Un prieten este cel la care poți să apelezi pentru orice. Este un om care poate conta pe mine la fel de mult cât contez și eu pe el“.

Julian și prietenul lui cel mai bun, Andre, care învață la o altă școală, împărtășesc totul împreună. Între ei nu există stinghereală. Faptul că petrec timpul împreună, unu-la-unu, se potrivește foarte bine temperamentului introvertit, potolit, al lui Julian.

— Câteodată stăm pur și simplu și ne uităm la clipuri tâmpi-
te de pe YouTube, dar de multe ori stăm de vorbă despre tot felul
de lucruri, ne dăm sfaturi și ni se pare mereu că timpul zboară.
Cred că el este înțelept, deși poate părea ciudat să spui așa ceva
despre un om tânăr, dar pare adevărat.

Spre surprinderea lui Julian, prietenia cu Andre l-a condus și
spre alte prietenii apropiate. Inițial, a fost stresat să-i întâlnească
pe ceilalți prieteni ai lui Andre: dacă nu-l plăceau sau nu-l
considerau destul de comunicativ? S-a dovedit însă că aveau la fel
de multe în comun cu el cât aveau și cu Andre.

— Suntem în continuare rezervați. Uneori punem muzică și
oamenii dansează, dar nu e ca și cum ne-am duce la petrecerile
acelea uriașe. Pur și simplu îmi petrec timpul împreună cu oa-
meni care îmi plac. Sunt momente când suntem doar eu și Andre,
după cum în alte momente suntem zece persoane.

Falșii exuberanți

Lucy, timida adolescentă britanică pe care am întâlnit-o
ceva mai devreme, a încercat din greu să dezvolte o personalitate

exuberantă. Și-a petrecut timpul alături de un grup de fete de la școală care îi împărtășeau interesul față de lectură și biologie. Totuși, câteva erau exact opusul ei, iar Lucy făcea uneori mari eforturi ca să interacționeze cu ele. Făceau totul în grup, de la învățat până la mersul la petreceri. Lucy se conforma, dar prefera momentele în care petreceau timpul acasă, împreună sau câte două, vorbind sau visând cu ochii deschiși. În ciuda diferențelor dintre ele, Lucy se simțea în siguranță alături de aceste prietene. Latura ei introvertită era un amalgam bine-venit în grup, fiindcă adeseori ghida conversațiile dintre ele în direcții mai profunde, mai pline de sens.

Totuși, când a împlinit paisprezece ani, Lucy a început să simtă că are nevoie de mai mult timp pentru ea însăși, așa că a început ca, în timpul prânzului, să se retragă la bibliotecă. Nu se definise niciodată drept introvertită, nici măcar nu știa ce înseamnă acest cuvânt, dar obosise să se mai prefacă volubilă. A fost o ușurare să ia prânzul singură.

Cu toate acestea, într-o zi, pe când se întorcea de la bibliotecă în sala de clasă, s-a întâlnit pe coridor cu prietenele ei. Erau nouă în total, iar una dintre ele a venit spre ea.

— Vrem să vorbim cu tine, i-a spus fata, cu un aer sumbru.

A condus-o pe Lucy dincolo de curtea școlii și fetele au înconjurat-o.

— De ce nu ne bagi în seamă? au întrebat-o prietenele, fără ocolișuri. Este chiar o răutate din partea ta să pleci în timpul prânzului și să nu vorbești cu noi; și când venim după tine la bibliotecă, ești foarte abruptă. Suntem prietenele tale. Merităm mai mult de la tine.

Cuvintele și-au atins scopul. Lucy s-a gândit că poate prietenele ei aveau dreptate când spusese că le-a repezit. Detesta să fie întreruptă atunci când citea, așa că se poate să le fi respins. Dar nu voise să le supere. Iar acum, cele nouă fete stăteau și o ținutau cu privirea — unele dintre ele de-a dreptul furioase.

— Voiam doar un pic de timp pentru mine, le-a explicat ea. Nu vă ignor, îmi pare rău că m-am arătat cam nepoliticoasă.

Una dintre fete a enumerat niște reguli pe care spunea că ar trebui să le urmeze Lucy, dacă voia să rămână în gașca lor. Prima era să ia prânzul împreună cu ele. A doua era să le spună când pleca la bibliotecă.

Această experiență a șocat-o pe Lucy. Și-a dat seama că unele dintre aceste fete nu-i erau prietene adevărate: dacă nu simula exuberanța, nu voiau să aibă de-a face cu ea. A trebuit să pretindă că este altcineva, așa că nu-i de mirare că fetele fuseseră bulversate când ea se retrăgea, în timpul prânzului.

În timp, relația cu patru dintre fete a pălit, dar legătura cu celelalte cinci care au rămas alături de ea s-a întărit. Câteva dintre ele au început chiar să aibă grijă de ea în discuțiile din grupurile mai mari. Fetele atrăgeau atenția asupra ei, spunând: „Lucy are ceva de spus“. Nu mai trebuia să se ascundă sau să se explice. Nu mai trebuia să se prefacă.

Prietușmani

Georgia, o dansatoare introvertită, a avut cu fetele pe care le considera prietene o dispută chiar mai supărătoare. Încă din grădiniță i se spusese că trebuie să vorbească mai mult. Pe măsură ce creștea, a tot avut parte de astfel de comentarii. Nu se considerase o persoană tăcută, dar din moment ce profesorii și colegii tot continuau să-i spună asta, și-a imaginat că tăcerea este, probabil, o parte importantă a identității ei. Și nici măcar nu era una pozitivă. Era ceva în neregulă cu ea? a început să se întrebe. Avea o mulțime de alte calități: era prietenoasă și sportivă. De ce vorbeau oamenii numai despre faptul că era tăcută? Poate că îi scăpa ei ceva.

În clasa a șasea, era la școală cu un grup de fete cu care era prietenă de ani de zile. Se bucurase de agitația lor veselă și plină de naivități, dar acum erau în gimnaziu și discuțiile deveniseră agresive. Brusc, popularitatea și șmechereala deveniseră priorități, iar lucrul acesta a prins-o nepregătită. Fetele comentau despre faptul că nu se îmbrăca așa cum trebuia și nu asculta muzica potrivită. Când au început să apară și glumele tâmpite făcute la telefon, a bănuit imediat că ele erau suspectele. Fetele au negat, dar Georgia știa bine ce se întâmplă, așa că nu le-a crezut.

— Nu erau prietene adevărate, își amintește ea, dar nu aveam pe nimeni altcineva și nu voiam să rămân singură.

* În engleză „frenemies“, un cuvânt obținut din *friends*=prieteni și *enemies*=dușmani, cu semnificația de „prieteni falși, care nu-ți vor binele“.

Pe lângă jigniri și obrăznicii, fetele discutau și despre cât este ea de tăcută. Într-o zi, înainte de școală, două dintre ele au provocat-o să țipe.

— Eu țin, a spus una dintre ele. Tu de ce nu ții?

— Pentru că nu vreau, a spus Georgia.

De ce voiau s-o facă să țipe? Era atât de clar că lucrul ăsta o face să se simtă rău!

Cele două fete au început să țipe din toți plămânii. Georgia nu le-a urmat exemplul. A încercat să pară amuzată, dar îi venea să plângă.

Din păcate, acest tip de relații abuzive sunt ceva obișnuit în gimnaziu, mai ales printre fete. Aceasta este o generalizare și nu o regulă aplicabilă sută la sută, dar adeseori băieții își rezolvă diferențele prin concursuri sau lupte fizice, fie cărându-și pumni, fie pe terenul de joc. Fetele apelează adeseori la ceea ce se numește agresiune relațională. Unele dintre ele își folosesc prietenia cu celelalte ca arme de intimidare și de subapreciere a acestor presupuse prietene, totul în numele puterii și al popularității. În cartea ei *Odd Girl Out*, scriitoarea Rachel Simmons descrie excelent această tară foarte răspândită, citând numeroase cazuri de copii profund afectați de forma aceasta de hărțuire.

Desigur, fetele nu sunt singurele care practică acest tip de ostilitate. Raj, un băiat liniștit din clasa a cincea, a fost înspăimântat atunci când i s-a cerut să treacă la un nivel superior la matematică. Îi plăcea mult această materie și invitația de a trece la o clasă avansată era o adevărată gură de oxigen pentru încrederea lui în sine. Așa că părinții au fost de-a dreptul șocați când l-au auzit spunând că s-ar putea să rămână totuși în clasa lui.

Ulterior, au descoperit că fusese amenințat de câțiva băieți că, dacă se mută în clasa avansată, nu vor mai fi prieteni cu el. Inițial, Raj nu a vrut să riște să-și piardă prietenii. Dar apoi a ajuns de unul singur la o altă decizie. Îi plăcea mult matematica. Voia să meargă la orele acelea. Dacă băieții nu-l susțineau, însemna că nu-i sunt prieteni adevărați. Înscrierea în clasa avansată presupunea mai degrabă câștigarea unui plus de încredere decât să-și piardă vremea cu așa-ziși prieteni.

Agresiunea relațională este foarte puternică mai ales atunci când este folosită împotriva copiilor liniștiți, atât băieți, cât și fete. Adeseori, copiii introvertiți se îngrijorează că nu-și vor putea face prieteni noi, așa că rămân în relații abuzive cât de mult pot. Adeseori rămân în găști care le subminează încrederea, gândindu-se că un prieten rău este mai bun decât niciun prieten.

Din fericire, mulți tineri își asumă curajul de a rezista acestei presiuni sociale. Să te îndepărtezi de prietenii răi, care te hărțuiesc, înseamnă să ai un curaj extraordinar — dar, crede-mă, ești în stare s-o faci.

Într-un final, Georgia a găsit și ea acest curaj. La început nu a vrut să le piardă pe fete, așa că a stat împreună cu ele de fiecare dată, la prânz, chiar și atunci când, în tot acest timp, se distrau pe seama ei. Totuși, la sfârșitul clasei a șasea s-a hotărât că este prea mult. Se lăsase prea mult timp călcată în picioare și nu voia ca acest lucru să se mai întâmple. Le-a spus părinților ei că nu mai vrea să fie dusă cu mașina la școală împreună cu fetele acelea. Și nici nu mai avea să păstreze legătura cu ele.

Părea că procesul de a-și face noi prieteni era imposibil. S-ar fi zis că toată generația ei era deja împărțită în găști impenetrabile,

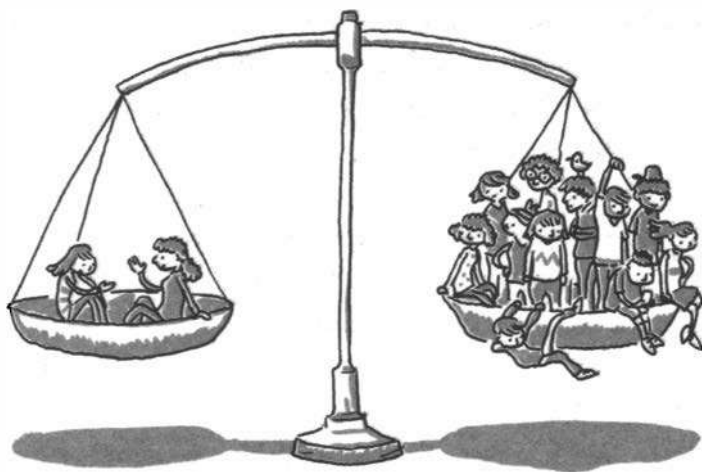
iar acum, când își părăsise așa-zisele prietene, Georgia rămăsese de una singură. Apoi, în clasa a șaptea, a ajuns să stea în bancă lângă Sheila. Nu se știa prea bine și la început n-au vorbit prea mult. Dar într-o zi Sheila a început să râdă de ceva ce spusese profesoara și, cine știe cum, a izbucnit în râs și Georgia. Curând, niciuna dintre ele nu se mai putea opri. Profesoara a trebuit să le ceară să se potolească, iar Georgia a fost de-a dreptul șocată în sinea ei. Era pentru prima dată când auzise una ca *asta* de la un profesor!

Din ziua aceea, cele două fete au început să vorbească mai mult, să râdă de mângălelile pe care le făceau în clasă și să lucreze împreună temele de laborator. Prin Sheila, Georgia a început să se împrietenească și cu o altă fată. Toate trei jucau baschet și tenis împreună. Aveau și discuții prostești, și discuții serioase, vorbeau despre ce ar vrea să facă în viitor, când vor crește, și cum sperau să ajute oamenii și să facă într-adevăr lucruri bune în lume.

— Fetele acestea nu erau „populare“, așa cum fuseseră cele din fostul meu grup, spune Georgia, dar mi-am dat seama că imaginea nu este totul și că popularitatea nu prea contează, de fapt. M-am simțit nu doar acceptată pentru ceea ce eram, ci și apreciată. Mi-am făcut prietene adevărate.

În clasa a opta a fost și mai bine. Georgia și-a consolidat legătura cu noile sale prietene și toate s-au apropiat mai mult și de alte fete. Pe măsură ce creștea, începea să-și redefinească ideea de prietenie.

Și-a dat seama că latura ei tăcută nu trebuie să fie o piedică în calea capacității sale de a forma astfel de legături. De fapt, a descoperit că, de la terenul de tenis până la sala de dans, e valabil chiar contrariul.



**O PRIETENIE
APROPIATĂ**

=

**O GRĂMADĂ
DE CUNOȘTINȚE**

— Tăcerea reprezintă un punct tare, pentru că am reușit să construiesc câteva prietenii apropiate, mai degrabă decât o mulțime de relații superficiale, spune ea. Am reușit să-mi împărtășesc sentimentele și gândurile și să mă conectez cu prietenele mele la un nivel mai profund.

Doar un salut

Dacă te străduiești din răspuțeri să-ți faci prieteni, nu-i nicio problemă; durează însă ceva ca să-ți faci prietenii potriviți, aceia care te vor susține și te vor prețui. Hailey, din Michigan, era atât de timidă, încât adeseori îi era greu chiar și să salute pe cineva.

În clasa a patra a luat decizia să încerce cu orice preț să salute cât mai multă lume. Doar un salut scurt; nici măcar nu era nevoie să poarte o conversație întreagă.

Chiar și așa, acest mic act de voință a adus rezultate uimitoare. Una dintre primele persoane pe care Hailey s-a străduit să o salute a fost o fată care abia se mutase în oraș.

— M-am ridicat și am salutat-o, apoi am început să vorbim și am descoperit că avem în comun o mulțime de lucruri, își amintește ea.

Fata a apreciat gestul lui Hailey.

— A făcut-o să se simtă bine-venită, pentru că nu veniseră prea mulți să-i spună „salut“.

Cinci ani mai târziu, cele două fete încă erau prietene și împărțeau o cameră din căminul unei școli din apropiere.

Când a absolvit liceul, Davis își făcea griji că nu știe cum să-și facă prieteni în facultate. S-a decis că are nevoie de o tactică pentru spart gheața. Peste vară a învățat câteva trucuri de magie.

— M-am gândit că, dacă nu știu cum să abordez oamenii, aș putea să fac un truc și asta m-ar conduce la o conversație, a spus el.

Și, destul de sigur pe el, Davis și-a luat în campus și cărțile de joc, ca să se prezinte oamenilor atunci când le cerea să aleagă o carte din pachet. Apoi făcea un truc și, de cele mai multe ori, înjgheba o conversație.

— De fapt, pe cei mai mulți dintre prietenii mei buni așa i-am cunoscut, spune el.

Aceste interacțiuni i-au mărit încrederea în sine, iar Davis a decis, în cele din urmă, că folosea cărțile de joc drept cârjă pentru

o invaliditate care nu mai exista. Trucurile magice echivalau cu prezența verișoarei Jessica alături de el, în timpul alegerilor din clasa a opta, când l-a însoțit cu încurajări. La finalul primului an de facultate nu mai avea nevoie de trucuri. Dacă voia să cunoască pe cineva, se ridica și se prezenta.

Ascultători nativi

Poate că Hailey și Davis nu și-au dat seama că noi, introvertiții, avem o anumită calitate, foarte utilă pentru a ne face noi prieteni: suntem ascultători extraordinari. Te-ai trezit vreodată blocat într-o situație socială în care, pur și simplu, nu aveai chef de vorbă? Eu da, fără îndoială. Flecăreala poate fi enervantă. Mă simt ca și cum aș merge în vârful picioarelor, încercând să-mi dau seama ce lucru deștept aș putea spune în continuare. Pe deasupra, discuțiile despre vreme sau bârfele nu mă satisfac. Nu e nimic în neregulă cu ele, dar în general năzuiesc la mai mult. De aceea am și devenit interviewer.

Mulți introvertiți spun că, atunci când se simt storși de puteri în preajma altora, fac față unei conversații deviind discuția sau abătând atenția de la ei înșiși spre alți oameni și alte lucruri. Dacă mă simt mai degrabă introvertită într-un moment în care se presupune că ar trebui să fiu vorbăreță, încep prin a-l întreba pe celălalt despre el însuși. Îi las pe cei mai vorbăreți să ducă cea mai mare parte a discuției. Probabil că vă veți bucura cu adevărat să le ascultați răspunsurile. Poveștile celorlalți sunt adeseori mai interesante decât vă așteptați și veți învăța mai multe ascultând decât vorbind.

Desigur, trebuie să aveți grijă ca discuția să nu devină prea dezechilibrată; oamenii cu care vorbești trebuie să se simtă ascultați, nu chestionați la foc automat. Așa că nu vă temeți să introduceți în acest conglomerat propriile gânduri și opinii.

Mulți jurnaliști spun că și-au găsit chemarea exact prin acest tip de proces. Pentru Ira Glass, gazda unei populare emisiuni de la radio și a podcastului *This American Life*, o mare parte a muncii sale este să stea de vorbă cu oamenii. În interviurile sale, îi făcea pe oameni să se simtă în largul lor, cu multă pricepere, astfel încât să-și dezvăluie poveștile, sentimentele și credințele²⁰ pe care le aveau. Și totuși, Glass spune că nu este „deloc un povestitor înăscut. Dacă sunt ceva“, a mărturisit el pentru Slate.com, într-un interviu din 2010, „atunci sunt un intervievator nativ, un ascultător nativ, dar nu sunt un povestitor nativ“.

Poate că Glass face cea mai mică parte din conversație, dar talentul lui de a asculta cu atenție, de a pune întrebările potrivite și de a intercala observații interesante contează pentru a realiza o emisiune fascinantă. Capacitatea de a face ca o persoană să se simtă confortabil și ascultată — și, făcând asta, să scoți la lumină adevăruri fascinante și ascunse — este doar una dintre multe superputeri ale introverților.

Folosește și cuvintele

Însă, câteodată, toate aceste momente de ascultare te pot uza. Ai asimilat atât de multe informații de la ceilalți, dar unde este vocea *ta*, în această conversație? Gândurile tale nu merită la fel de mult? De ce n-ar trebui să fii chiar *tu* cel ascultat?

I-ai auzit vreodată pe părinți spunându-i copilului mic „spune cu cuvintele tale“? Eu am auzit recent un tată spunându-i așa copilului care plângea. Voia să-și ajute fiul, dar nu înțelegea de ce este supărat. Și, printre suspine și sughițuri, băiatul nu reușea să explice *de ce* plânge.

Oamenii nu citesc gândurile. Oricât de mult am vrea ca cineva să ne înțeleagă de la sine, câteodată trebuie să mai dăm niște informații. Trebuie să purtăm *noi* conversația. Uneori este înspăimântător să spui lucrurile cu voce tare, dar să spui ce vrei sau ce îți trebuie este, totodată, dătător de putere și în cele mai multe dintre situații vei fi mai degrabă mulțumit de răspunsul pe care îl vei primi.

Când te simți în largul tău — sau chiar dacă trebuie să te străduiești un pic —, folosește cuvintele. Împărtășește-ți ideile, gândurile și sentimentele. Nu înseamnă că ești încrezut sau lăudăros dacă ceri un pic de atenție pentru tine. De asemenea, nu înseamnă că-ți trădezi personalitatea introvertită dacă vrei să fii auzit. Prietenia este despre a da și a lua — despre a-ți face timp să asculți liniștit și atent și despre a te încrede suficient în prietenii tăi cât să te dezvălui onest pe tine însuși, la rândul tău.

Clădirea prieteniiilor tăcute

Nu există un singur truc pentru a găsi un prieten adevărat, devotat. Am sugerat aici câteva posibilități, dar cel mai important lucru este să ai mintea și inima deschise. Următorul tău prieten foarte bun poate fi puștiul acela nou-venit, care stă într-un colț,

sau cel gălăgios și popular care s-a așezat la masa din centrul cantinei. Iar tu, cu interesul pe care-l ai pentru conversațiile profunde, unu-la-unu, și cu dorința de a asculta atent, poți fi un prieten valoros pentru amândoi.

FII TU ÎNSUȚI: nu încerca să fii ce nu ești, doar ca să impresionezi. Un prieten adevărat te va aprecia pentru ceea ce ești cu adevărat.

— Nu te prefacă că ești extravertit ca să-ți faci prieteni, ne sfătuiește introvertita Rara. Un singur prieten bun este mult mai bun decât o mulțime de cunoștințe. Chiar dacă asta presupune ca uneori să fii singur, este mai bine așa decât să te prefaci în preajma celorlalți.

În același timp, caută prieteni care îți scot la iveală eul — partea ta naivă, partea dezinhibată, partea dramatică. În acest fel vei ști că ești cu adevărat „acasă”.

RISCĂ SĂ FII SOLITAR: retrage-te din grupurile răutăcioase, în care se află oameni sau prieteni pe care îi simți toxici. Așa cum a aflat și Georgia, este mai bine să nu ai prieteni decât să stai într-o relație dăunătoare, în care ești hărțuit. Meriți să te afli în preajma acelor oameni care te fac să te simți relaxat, tu însuți, indiferent dacă ești fericit *sau* trist.

INTRĂ ÎNTR-UN GRUP: acest sfat poate fi contrar așteptărilor pentru o persoană liniștită. Dar o echipă, un club sau o activitate extracurriculară pot fi un mod extraordinar de

a pune bazele unor noi prietenii. Acest principiu se aplică mai ales dacă grupul este organizat în jurul unei teme care te interesează cu adevărat, chiar te entuziasmează. Vei petrece timp cu cei care îți împărtășesc interesul și, în acest fel, o să simți o presiune mai mică de a face o primă impresie foarte bună.

— Atunci când intri într-o clasă sau într-un grup cu care urmează să te întâlnești periodic, vei putea să-ți faci prieteni mult mai ușor, spune Jared, un băiat introvertit din California, care adaugă: vă puteți cunoaște unii cu ceilalți și puteți lăsa timpul să facă restul de treabă.

ÎNCEPE CU PAȘI MICI: adolescentul Mitchell a petrecut câțiva ani mutându-se din loc în loc, pentru că tatăl lui, ofițer în armată, era transferat de la o bază militară la alta. În consecință, Mitchell a fost obligat să dezvolte o strategie pentru a-și face prieteni. Regula lui? Găsea mai întâi un prieten bun, unul singur. Odată ce consolida acea legătură și găsea pe cineva de încredere, se putea gândi să extindă relaționarea și să construiască și alte prietenii.

FĂ O ECHIPĂ: adolescenta Teresa spune că se străduiește mult să-și facă singură prieteni, dar că, atunci când este cu una dintre prietenele ei sociabile, întâlnește oameni cu care altminteri nu ar intra în contact.

— Mi-am dat seama că metoda cea mai bună de a întâlni oameni noi este să stau cu prietenii, spune ea.

Este un mod extraordinar să rămân în zona de confort și în același timp să socializez.

PUNE ÎNTREBĂRI: ascultarea este una dintre superputerile tale, deci folosește-o când întâlnești oameni necunoscuți, întrebându-i despre ei, apoi adresează-le întrebări recapitulative care demonstrează că i-ai ascultat cu multă atenție. Vei afla rapid o mulțime de lucruri despre persoana respectivă și, ca un bonus, îți vei câștiga o pauză de vorbit în timp ce celălalt îți spune povestea lui. (Doar să fii atent să nu transformi discuția într-un interviu unilateral! Oamenii vor și ei să audă ceva despre tine.)

EMPATIZEAZĂ: cu toții avem momente în care ne simțim nesiguri sau stingheri — simt asta chiar și oamenii cei mai extravertiți, mai charismatici sau mai intimidanți din cantina școlii. Dacă îți imaginezi ce ar putea simți ceilalți, te vei simți mai confortabil în prezența lor.

SPUNE CE VREI: amintește-ți că nimeni nu e cititor de gânduri. În cele din urmă, va fi nevoie să te exprimi cu voce tare, dacă vrei să te asiguri că oamenii știu cum te simți. Un prieten adevărat te va asculta.

Capitolul 6

Petreceri liniștite

Când eram în gimnaziu, câteva prietene mi-au organizat o petrecere-surpriză de ziua mea. Am petrecut ore întregi vorbind, râzând și ascultând muzică. A fost foarte frumos din partea lor să se zbată atât pentru mine și am fost norocoasă să le am prietene. Dar vreau să fac o mărturisire. De câteva ori pe parcursul serii am privit în jur spre cele șase fete din încăpere și am simțit un val de dezamăgire. Nu mă înțelegeți greșit: nu eram dezamăgită că sunt prietenele mele. Deloc. Dar nu puteam să nu mă gândesc la faptul că ar fi trebuit să fie mai multe. Mă tot gândeam că, dacă unul dintre colegii de seama mea ar fi avut o petrecere-surpriză, ar fi venit șaptesprezece sau optsprezece persoane. Trebuia să fie o seară specială, însă, în ciuda eforturilor lor, am simțit-o, în cele din urmă, ca pe un eșec social.

Acum mă gândesc din nou la seara aceea și-mi dau seama ce risipă de îngrijorare am făcut atunci. Unii oameni se bucură de un cerc de prieteni format din șase persoane, alții de unul format din șase sute. Și e absolut în regulă. Poate că lucrul ăsta e greu de crezut atunci când îți dai seama pentru prima dată în ce fel te integrezi în universul social, dar crede-mă pe cuvânt: cât timp ai prieteni alături de care te simți bine, nu contează cât de mulți sunt. Culmea ironiei este că, dacă prietenele mele ar fi organizat o petrecere aglomerată, cu șaptesprezece—optsprezece persoane îngrămădite în casă, m-aș fi simțit oribil!

Desigur, dacă ești introvertit nu înseamnă că nu te bucuri de petrecerile nebunești sau că nu te pricepi să le faci față, din punct de vedere social. (Mie, de exemplu, îmi place mult să dansez și câteodată mă bucur mult de câte o petrecere dansantă.) Dar aceste medii sunt pentru noi mai consumatoare de energie, din toate acele motive despre care am discutat mai înainte. Extravertiții autentici își extrag energia din petrecerile zgomotoase. Dar, din moment ce noi suntem mai sensibili la stimuli, luminile, chipurile, vocile și ritmul muzicii pot fi neplăcute. Este ca și când toți oamenii ar avea niște baterii sociale, dar acestea se descarcă și se încarcă în condiții complet diferite. Am ajuns să recunosc acest sentiment al descărcării propriei baterii, așa că știu când e timpul să plec de la o petrecere ori să mă retrag pe o canapea, pentru o discuție privată — și pentru a-mi încărca bateria.

Și tu poți face același lucru. Una dintre prietenele mele introvertite merge, practic, la fiecare petrecere la care este invitată — și, în felul ei tăcut, este foarte populară, deci e chemată la o mulțime de petreceri. Îi place să se afle acolo și toată lumea

e bucuroasă să o vadă. Totodată, pleacă de obicei după o oră sau două, mulțumind amabil, luându-și la revedere și văzându-și de drum. Nimeni nu observă și nici nu se supără; sunt pur și simplu bucuroși că ea a fost acolo.

În mod asemănător, atunci când era mai mică, înotătoarea Jenny (despre care vei afla mai multe în capitolul zece) a simțit presiunea de a da o petrecere aniversară de proporții, ca toți ceilalți. Însă odată ce i-au sosit prietenii, a început să meargă cam des la toaletă. Închidea ușa și stătea acolo, ca să-și acorde o șansă de a se liniști. Aceste momente de liniște îi restabileau nivelul de energie, așa încât se putea bucura mai mult atunci când se reîntorcea lângă ceilalți.

Nu trebuie decât să găsești sistemul potrivit pentru tine, iar apoi să nu-ți mai faci griji în legătură cu el.

Cel mai mare truc al magicianului

De fapt, există mai multe feluri în care timizii pot face față unei petreceri.

Să luăm ca exemplu experiența lui Carly la balul bobocilor. Balul a fost întotdeauna considerat o petrecere memorabilă. Ca și când să danseze toată noaptea alături de toți cei din generația ei n-ar fi fost destul de copleșitor pentru Carly, se mai adăuga la asta și presiunea de a face din eveniment „*cea mai minunată seară*”.

Balul bobocilor era foarte important în școala lui Carly. Cei de-o seamă cu ea erau împărțiți în tot felul de găști. Erau sportivi și majorete, puști cărora le plăcea vânătoarea, dar și grupul lui

Carly, pe care ea îl numea afectuos „artiști ciudați“. Carly, prietenele ei și însoțitorii lor au decis să nu facă prea mare caz de această seară. S-au întâlnit mai întâi la ea acasă, înainte de a merge la bal. Au făcut poze și au comandat mâncare. A fost o ușurare să traverseze noaptea marii petreceri împreună cu prietenii la care ținea cel mai mult. S-a distrat minunat și a dansat toată noaptea, dar i-a plăcut mai mult totuși seara următoare, când a gătit împreună cu prietenele ei și au vorbit despre petrecere în confortul bucătăriei de acasă.

Nici Davis, pe care l-ai întâlnit ceva mai devreme, nu era deloc încântat de petrecerile cu multă lume, dar a găsit o modalitate de a gestiona aceste sentimente. În gimnaziu mergea la astfel de evenimente doar când nu avea de ales. Ca președinte al clasei, trebuia să participe la revederea cu absolvenții, dar îndată ce își termina treaba și erau aleși regele, regina și alte capete încoronate, părinții lui veneau și îl luau acasă. Davis nu era antisocial. Ba chiar dimpotrivă. Însă înțelesese deja că preferă alt tip de reuniuni. În liceu a fost liderul grupului său de prieteni. În weekend îi invita pe toți acasă la el, în loc să se alătore mulțimilor de la petrecerile mari. Își petreceau timpul cu jocuri video sau jucând cărți. Casa lui devenise loc de adunare pentru prieteni.

Pe măsură ce creștea, preferința sa pentru astfel de reuniuni a avut un efect neașteptat. În facultate, dacă era invitat de cineva la o petrecere mai mare, Davis refuza, dar sugera altceva, în schimb. Îl invita pe coleg să se vadă la o cafea, a doua zi, ori să meargă împreună la o galerie de artă, ca să vadă o nouă expoziție. Procedând astfel, arăta foarte clar că petrecerea este neinteresantă pentru el, nu persoana. De obicei, celălalt îi accepta invitația, iar

aceste ieșiri mai private nu îi tentau numai pe introverțiți. Davis și-a dat seama că acelor colegi mai expansivi, care se bucurau din plin de petrecerile pe care el încerca să le evite, le plăceau și întâlnirile mai liniștite, unu-la-unu. Erau o schimbare înviorătoare față de felul în care își petreceau de obicei timpul cu prietenii lor.

Davis a ajuns să aibă și prietenii profunde, în ciuda faptului că refuza invitațiile inițiale. A fost alegerea lui să evite petrecerile și știa că nu rănește sentimentele nimănui și nici nu-și face dușmani fără să vrea. Totuși, ceva îl îngrijora.

— Îmi făceam griji că, dacă nu merg la petreceri, n-o să știe nimeni cine sunt.

Davis nu voia de fapt să fie popular, însă nu voia să rămână anonim. Totuși, a descoperit repede că temerile sale nu erau întemeiate. Către finalul primului an de studiu de la facultate, mergea prin campus împreună cu unul dintre prietenii săi, salutându-i pe cei pe care îi cunoștea.

— Hei, Davis, i-a spus prietenul, îți dai seama că tu cunoști jumătate de campus?

— Ce tot spui? l-a întrebat Davis.

— Mergem pe stradă și tu îi cunoști pe jumătate dintre cei cu care ne întâlnim!

Observația întâmplătoare a prietenului său a fost confirmată după un an. Davis s-a înscris în concursul de talente din campus, sperând să arate câteva dintre trucurile sale de magie. Publicul era cel care îl alegea pe câștigător. La finalul concursului, când Davis a auzit cele mai multe ovații în favoarea sa, a privit mulțimea de aproape cinci sute de oameni. Susținătorii lui nu erau necunoscuți. Erau prieteni. Și încă prieteni adevărați, nu tipul acela de

cunoștințe pe care le urmărești pe Instagram sau spre care dai din cap la petreceri, în semn de salut. Erau colegi de clasă cu care vorbise despre viață și dragoste și despre toate lucrurile dintre ele. Privind spre locurile acelea din sală, și-a dat seama că era departe de anonim. Prietenii săi ocupaseră o jumătate din amfiteatru.

Adaptații social și pictorul

Din exterior, Noah, un tânăr regizor din Baton Rouge, statul Louisiana, a părut întotdeauna un adaptat social și un povestitor extraordinar. Părea să înflorească în prezența oamenilor. Însă, după un timp, devenea dureros de conștient de nevoia lui de a se strecura departe de aglomerație și de a rămâne singur. În gimnaziu, prietenii cei mai apropiați erau gameri, ca și el. Se jucau tot timpul împreună sau separat, în aceeași cameră, unul la iPad, altul la Xbox, iar al treilea la telefon. Însă în clasa a noua peisajul social s-a schimbat; oamenii au început să-și dea întâlniri iar prietenii aveau sușuri și coborâșuri. Noah a rămas prieten cu fiecare dintre băieții din gașcă, dar grupul s-a separat. El a început să se implice în activități extracurriculare, printre care ziarul online al școlii și grupul a cappella. Și-a făcut noi prieteni în fiecare dintre aceste activități, dar niciodată nu a simțit pe deplin că face parte din ceva.

— M-am plimbat prin tot felul de grupuri. Asta face parte din stilul adaptaților social: aveam prieteni buni, dar nu cei mai buni prieteni. La petreceri, când oamenii creau legături între ei sau poate chiar se îndrăgosteau ori puneau bazele unor prietenii care urmau

să dureze pentru totdeauna, eu mă simțeam mereu un pic stânjenit. Îmi amintesc cum adormeam singur când ajungeam acasă de la petreceri; era singurătate amestecată cu speranță. De parcă, în viitor, avea să meargă mai bine și aveam să-mi găsesc și eu locul.

Există presupunerea că fiecare este bine adaptat, o versiune amatoare de distracție a personalităților prezentate în social media. Sau că gimnaziul ori liceul reprezintă acei ani din viața ta în care au loc cele mai bune petreceri sau în care te îndrăgostești pentru prima dată. Adevărul este că fiecare lucru se întâmplă pentru fiecare dintre noi într-un alt moment. Pentru mulți oameni (și aici ridic și eu mâna), cei mai buni, cei mai confortabili ani, din punct de vedere social, vin mult mai târziu, în facultate sau mult după aceea. Nu mai există nicio regulă despre cum să avem tipul „potrivit“ de viață socială la școală, câtă vreme există reguli referitoare la locul „corect“ pe care să te așezi la cantină. Poți creiona ce funcționează cel mai bine pentru tine, chiar dacă versiunea ta despre viața socială este diferită de modelele pe care le vezi în filme sau la televizor.

Petrecerile turbate nu reprezentau nici pe departe versiunea lui Laurie. Nu-i plăceau adunările uriașe, așa că a început să încropească evenimente mici — petreceri cu pictură. Ora de desen era metoda ei preferată de socializare. Alături de vreo șase fete, era o pauză plăcută de la orele standard, aglomerate și bazate pe concurență. Multe dintre micuțele artiste nu s-au cunoscut de la începutul anului, dar cu timpul au devenit apropiate. Într-o seară, Laurie și una dintre prietenele ei bune din clasă s-au hotărât să se întâlnească și să picteze împreună. În scurt timp, la aceste petreceri cu pictură au venit și alte câteva fete și, în cele din urmă, întâlnirile lor au devenit săptămânale.

Se adunau pe la șapte și pictau până la miezul nopții. Câteodată lucrau la temele pentru școală, dar întâlnirile lor nu erau numai pentru muncă.

— Puneam muzică, și-a amintit Laurie. Mâncam o grămadă. Aveam conversații excelente. Câteodată n-aveam chef de lucru și nu pictam, doar mâncam și vorbeam despre viață.

Cu timpul, fetele de la cursul de artă au devenit unele dintre cele mai apropiate prietene.

Nu te pune în pericol

Dacă ești cu adevărat înfricoșat de un eveniment social, este în regulă să-l sari. Se mai întâmplă. E important să te poți întinde ca o bandă de cauciuc, dar amintește-ți că avem cu toții limite și trebuie să ne protejăm. Ca să se poată relaxa la petreceri, unii capătă, din păcate, obiceiul de a depinde de substanțe precum alcoolul și marijuana. Peter, un student introvertit din Oberlin, statul Ohio, folosea pauzele de fumat ca să evite tovărășia celorlalți la petreceri. În cazul în care îți dai seama că nu te poți purta într-un anume fel decât dacă ai în tine droguri sau alcool, te rog să vorbești cu un adult de încredere. Există și moduri mai sigure de a-ți crea confortul.

Alcoolul și „iarba“ sunt oricum depressive, ceea ce înseamnă că euforia pe care o creează poate lăsa repede locul depresiei și anxietății. Nu-mi place deloc să țin predici, însă acesta este adevărul: nu doar că soluțiile acestea sunt nesănătoase, dar sunt și temporare. Excitarea mentală obținută se va duce și te vei întoarce

la starea ta obișnuită. Soluția cea mai viabilă este să fii tot mai bun și mai bun în ceea ce ești tu deja, să înveți ce situații te fac să te simți cel mai confortabil și cum să-ți găsești starea de bine în situații care nu sunt ideale.

Cum să petreci ca un introvertit

Întotdeauna vei putea să crezi ori să găsești petrecerea ideală pentru tine. Câteodată ți se va cere să participi la chefuri aglomerate, care te fac să te simți rău. Dar există modalități de a ușura aceste momente și de a trece peste ele. Iată câteva sugestii:

GĂSEȘTE UN COPILOT: dacă ești obligat să participi la o petrecere de amploare, începe prin a merge cu o persoană cunoscută. Dacă se poate, fă astfel încât să te întâlnești cu ea dinainte. Traversarea unei încăperi pline de zgomot, ticsite va fi mult mai ușoară dacă intri cu un prieten sau doi, mai degrabă decât să te întâlnești cu ei acolo.

ARANJEAZĂ-ȚI PLECAREA: alege un obiectiv rezonabil pentru tine — o oră, poate două — și informează-ți părinții sau tutorele să fie la datorie la ora stabilită. Apoi, dacă te simți copleșit, dă-le un mesaj să vină să te ia.

ÎNCEPE CU LATURILE: odată ce ai ajuns, dă-ți puțin timp ca să te obișnuiești cu zgomotul și mișcarea. Trage de

CUM SĂ PĂRĂSEȘTI DEVREME PETRECEREA

PRINTR-UN PASAJ SECRET



ÎNTR-UN ROTOCOL DE FUM



PRINTR-O DEGHIZARE



CU UN RĂMAS-BUN
POLITICOS



PE O PIŢATA ZBURĂTOARE



timp cu prietenii, mai întâi pe marginile-încăperii, unde atmosfera este probabil ceva mai calmă.

CREEAZĂ-ȚI O BULĂ: mai întâi, încearcă să limitezi spațiul la grupul tău de prieteni sau chiar la conversația cu o singură persoană. Nu te gândi la ce se întâmplă în afara bulei, cine ce spune sau face. Concentrează-te asupra prietenilor tăi și îngăduie-ți să te aclimatizezi înainte de a te aventura mai departe.

FĂ O PAUZĂ DE REVIGORARE: când zgomotul și mulțimea devin prea mult pentru tine, retrage-te la baie sau în altă zonă liniștită, ca să te relaxezi și să-ți reîncarci bateriile. Doar câteva minute de liniște și pace pot face minuni.

STAI DIN CE ÎN CE MAI MULT: din când în când, încearcă să stai cu o jumătate de oră mai mult față de momentul în care ți-ai dorit să pleci. S-ar putea să-ți dai seama că ți-ai depășit disconfortul, că te distrezi și că vorbești cu oameni care te surprind.

FĂ-O CHIAR TU: când găzduiești propria petrecere, nu te simți de parcă ar trebui să te conformezi normelor. Dacă îți place să petreci timpul alături de câțiva prieteni buni, atunci limitează-ți petrecerea la acel număr de persoane. O reuniune mică, intimă nu este un lucru de care să te rușinezi. Pentru multe persoane, așa e cu atât mai distractiv!

INIȚIAZĂ PLANURI CARE FUNCȚIONEAZĂ ÎN CAZUL TĂU:

în mod asemănător, dacă te-ai săturat să tot fi târât pe la petreceri sau în grupuri mari, de ce nu-i inviți pe ceilalți să participe la ceva ce vrei *tu* să faci, de exemplu să mănânci o pizza cu niște prieteni ori să dai o tură cu bicicleta prin cartier? Probabil că și pe prietenii tăi i-ar încânta o schimbare de ritm.

ȚINE-TE DEPARTE DE DROGURI: Nu ai nevoie să te stârnești cu niciun fel de substanță, ca să te relaxezi artificial. Ai încredere în tine, evită persoanele și situațiile periculoase și ai grijă de corpul tău.

FII CURIOS ȘI ÎNȚELEGĂTOR: aproape orice om are o poveste interesantă sau o perspectivă interesantă asupra lumii. Atunci când întâlnești o persoană pe care n-o cunoști și simți că se apropie momentul acela ciudat al conversației de complezență, lansează-ți o provocare: treaba ta este să-ți dai seama ce-l face interesant pe acest om. Amintește-ți, de asemenea, că până și cei mai blânzi sau cei mai intimidanți oameni poartă cu ei propriile suferințe interioare. Asta înseamnă să fii uman. Chiar dacă nu-ți vei da seama niciodată care este sursa fiecărei dureri, amintește-ți că acest lucru te va ajuta să-ți cultivi o atitudine deschisă și înțelegătoare pentru fiecare persoană pe care o întâlnești.

Capitolul 7

#liniște

Imaginează-ți: ești înfășurat într-un pulover călduros, cu o gustare delicioasă alături. Poate te-ai ghemuit în pat cu un roman fascinant în mână sau urmărești episodul următor al emisiunii favorite, într-o vizionare-maraton. Poate că frunzărești GIF-uri caraghioase pe Tumblr sau ești pe cale să treci la următorul nivel din Final Fantasy. Este sâmbătă seara și ești încântat să-ți petreci timpul de unul singur. Nu te poți gândi la un alt loc unde ți-ai dori să fii, până când... *ding!* O notificare pe telefon. Cineva pe care-l urmărești pe Instagram a postat o fotografie cu un grup de cunoscuți, râzând, aflați în mijlocul a ceea ce pare un eveniment minunat.

Ți se strânge stomacul. Ce fac ei acolo? Oare e cea mai tare distracție din lume? Dacă este, o să vorbească luni despre asta? Și de ce, te întrebi, tu nu ești acolo? Chiar dacă acum o clipă erai fericit și te simțeai bine, dintr-odată ești invadat de griji: liniștea de acasă este destul atunci când toți ceilalți se distrează?

Acesta este un moment TFE clasic: Teama de a Fi Exclus. Ca introvertiți, suntem atrași adeseori, în mod natural, de ambianțe mai liniștite, mai intime. Știm cât de minunate și extraordinare pot fi sanctuarele noastre. Și totuși, să vezi pe Facebook poze cu găștile din școală aflate la petreceri uriașe funcționează ca un memento pentru toate evenimentele de socializare la care „ar trebui” să participăm.

Social media (rețelele de socializare) pot intensifica anxietatea de a fi exclus. Chiar dacă ceea ce ai face *mai degrabă* este să ai o seară liniștită, când afli despre cum petrec ceilalți seara de sâmbătă s-ar putea să-ți pui sub semnul întrebării stilul de viață. Lola, de exemplu, este introvertită, bună prietenă cu gașca populară din școală. Deși ține la prietenele ei, simte adeseori că acestea vor ca ea să fie mai sociabilă decât este, atât în comunicarea directă, cât și online. Telefonul o stresează îngrozitor, pentru că vin tot timpul sms-uri sau notificări din Snapchat și Twitter: ceilalți vor ca ea să observe ce fac alții și i se cere să ia parte la toate acțiunile lor.

— Dacă mă izolez, mă simt de parcă aș fi exclusă. Prietenele mele o să trimită mesaje unor tipi drăguți de pe Instagram și sunt un pic invidioasă pe asta. Dar eu aș vrea să pot întâlni oamenii față în față. Mă aflu în această ciudată situație conflictuală în care mă simt de modă veche fiindcă vreau să fac chestii amuzante și neobișnuite întâlnindu-mă în persoană cu oamenii. Nu prea cunosc pe mulți care să vrea același lucru. Îmi doresc să iau parte la toate acestea și să fiu conectată cu ceilalți, dar în același timp lucrul ăsta mă face un pic nefericită. Există peste tot semnale că ceilalți se distrează.

Acum, când Lola a început ultimul an de liceu, nu mai are momente periodice de TFE. A decis că nu trebuie să regrete niciodată că a pierdut ceva, din moment ce ea este complet mulțumită făcând în schimb ce a ales să facă. De fapt, a descoperit că folosește rețelele de socializare ca pe o metodă de a rămâne în legătură cu prietenii în acele perioade în care merg în direcții diferite. Prin sms-uri sau mesaje pe Snapchat, în timp ce sunt plecați, se simte mai conectată și mai puțin exclusă. În felul acesta, rețelele de socializare îi permit, de fapt, să se simtă în legătură cu prietenii ei și, în același timp, să nu renunțe la felul ei introvertit de a fi.

Iar atunci când vechea TFE amenință iar să scoată capul, Lola are un truc prin care să o alunge.

— Câteodată, când fac lucruri pentru mine, de exemplu mă relaxez și ascult muzică la mine în cameră sau exersez manevre de skateboarding, îmi pun telefonul pe modul silențios, astfel încât să nu mă preocupe sentimentul că ar trebui să fac altceva în momentul ăla.

Pe de altă parte, Colby, un elev introvertit dintr-o școală cu internat, a descoperit că rețelele de socializare l-au scos, de fapt, din cochilia lui.

— Vorbesc cu oameni de pe Facebook, de obicei cu grupuri de chat, și planificăm lucruri. Le parcurg ca să mă conectez cu ceilalți și să stabilim o dată la care să ne întâlnim.

Colby este invitat pe Facebook la evenimente despre care crede că altfel nu ar auzi și la aceste petreceri a întâlnit oameni care i-au devenit prieteni apropiați. Îi place faptul că poate vedea cine vrea să vină, așa că știe dacă o să fie și prietenii lui acolo.

Folosirea în acest scop a instrumentelor de pe rețelele de socializare chiar i-a deschis calea spre viața socială.

Spațiu de împărțit

Și Noah beneficiază de pe urma prezenței sale pe Instagram, Snapchat și altele. El folosește social media nu numai ca să ia legătura cu prietenii, ci și ca să posteze și să împărtășească lucruri de care îi pasă — mai ales filme.

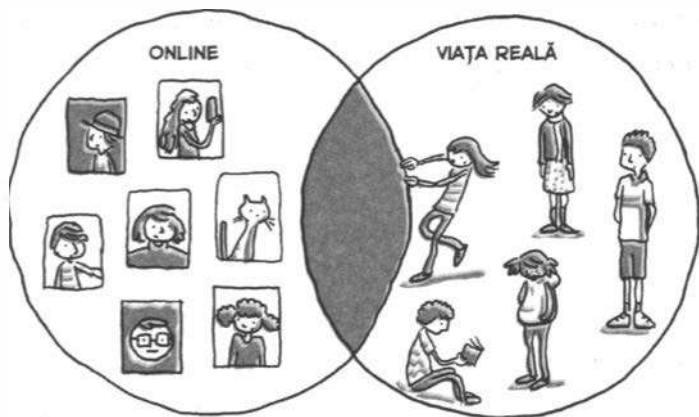
— Nu mă interesează să folosesc rețelele de socializare ca să demonstrez cât de bine arăt sau ce tare sunt. Sunt mai degrabă interesat de acele rețele care sunt centrate pe lucruri care te pasionează.

Apoi adaugă, în glumă:

— Și, evident, arată poze cu animăluțe simpatice.

Noah a pus foarte bine punctul pe „i”. Nouă, celor din spectrul introvertit, care adeseori refuzăm să facem parte din grupuri, ni se pare mai ușor să explorăm online lucruri care ne interesează, iar aplicațiile și internetul sunt modalități excelente de a te conecta cu lumea din jurul tău. Lola, de exemplu, a început să-și publice colajele pe Tumblr și a rămas uimită de reacția pe care a primit-o. De atunci s-a conectat și cu alți artiști tineri, ambițioși, care erau și ei interesați să-și împărtășească munca. Fetele pe care le-a cunoscut în întreaga țară i-au devenit, într-un fel, parteneri de corespondență; făceau online schimb de inspirație.

Poate că și pe tine te interesează ceva anume, de care cei din vecinătate sau de la școală nu sunt interesați, și vrei să întâlnești



FĂ ÎN AȘA FEL ÎNCÂT CERCURILE TALE DE PRIETENI SĂ SE SUPRAPUNĂ

oameni care pot avea legătură cu tine sau te pot învăța despre subiectul respectiv. Poate că nimeni din școală nu aparține aceleiași rase sau aceleiași culturi, iar tu vrei să te conectezi cu oameni care au fost deja în pielea ta. Mulți elevi mi-au spus că, atunci când se simt singuri în viața de zi cu zi, sunt ușurați să găsească online adevărate comunități de oameni ca ei. Acest lucru le dă curajul să vorbească deschis despre subiecte care îi preocupă, precum discursul împotriva rasismului sau hărțuirii.

Spre deosebire de sala de clasă, internetul este un loc foarte bun unde oamenii liniștiți să se poată exprima fără să fie nevoie să intre în competiție cu alții pentru șansa de a vorbi. Iar rețelele de socializare pot fi o bună ocazie de a găsi validare: mulți adolescenți mi-au spus că atunci când se simt nesiguri sau subapreciați de oamenii din preajma lor, încrederea în sine le crește dacă primesc aprecieri pe Facebook sau pe Instagram. Desigur, nu

ai vrea ca încrederea ta să depindă numai de numărul de aprecieri sau de distribuire pe care le primești, dar, așa cum spunea Noah, este un sentiment minunat să împărtășești lucruri despre tine, mai ales când te simți stingherit s-o faci prin comunicare directă.

Prietenii WI-FI

Oare persoanele liniștite sunt mai sociabile online? Oare în rețelele de socializare ne testăm latura extravertită a personalității noastre? Sunt deja câțiva ani de când psihologii încearcă să-și dea seama dacă oamenii reacționează la fel în mediul online și în viața reală²¹. Într-unul dintre studii, oamenii de știință au analizat profilurile de Facebook și paginile unui grup de studenți. Au aflat că extravertiții aveau mai multe postări, fotografii și prieteni; ei căutau interacțiuni sociale și abordau mai mult mulțimile. Pe de altă parte, introvertiții erau, de cele mai multe ori, privitori de la distanță. Cu alte cuvinte, introvertiții și extravertiții se purtau online, de obicei, după cum le era felul.

Mulți introvertiți cu care am vorbit mi-au spus că nu postează mult, dar că se conectează frecvent și vorbesc online cu prietenii. Rețelele virtuale reprezintă o modalitate de a menține și chiar de a întări relațiile reale. În 2012, câțiva cercetători de la Universitatea Irvine din California au descoperit tendințe similare atunci când au studiat felul în care folosesc adolescenții comunicarea online. Cercetătorii au intervievat 126 de elevi de liceu în legătură cu felul în care interacționează unii cu alții²² prin intermediul social

media și au aflat că, pentru cei mai mulți dintre ei, prietenii online și offline sunt unii și aceiași.

Noah este, poate, o excepție: și-a făcut online prieteni noi printre oameni din toată lumea, fără să-i fi întâlnit vreodată față în față.

— Am creat unele legături ciudate și surprinzătoare cu persoane aflate online din MMORPGs [joc de rol cu multiplayer online de masă] precum EverQuest sau World of Warcraft, unde te joci cu mii de oameni odată și fiecare are un avatar. Mereu am fost inspirat de povești sau de elementele creative ale jocului, așa că interacționez pe tema aceasta.

Pentru Noah, aceste prietenii erau adeseori mai puțin stresante decât amicitiiile cu colegii de la clasă, în prezența cărora se simțea presat să fie amuzant și bestial, în mod spontan.

Împrietenirea cu cei din online are avantaje și dezavantaje. Studiile arată că aceste prietenii virtuale pot fi pozitive și încurajatoare, dar pot reprezenta la fel de bine bariere în găsirea de prieteni IVR, în viața reală. Am întâlnit un băiat de paisprezece ani care făcea parte dintr-o echipă virtuală într-un joc online de luptă; echipa lui era formată din băieți din toată țara. Deși vorbea despre ei ca despre unii dintre cei mai buni prieteni ai lui, nu-și împărtășiseră niciodată poveștile și experiențele din lumea reală și nu avea în plan să se întâlnească personal cu niciunul dintre ei. În unele cazuri, nici nu le cunoștea numele reale.

Reamintește-ți tot timpul că cele mai multe persoane prezintă online versiuni filtrate ale vieților lor. Gândește-te la ce postează fiecare pe Instagram: fotografiile din vacanță, cu mâncare delicioasă sau secvențe din petreceri unde zâmbim și suntem

înconjurați de prieteni. Ce știm despre momentele mai puțin strălucitoare, în care mâncăm cereale, îmbrăcați în pijama, duminică dimineața? Sau despre momentele de vulnerabilitate, când ne simțim singuri și tensionați? Dacă ai cunoaște oamenii doar prin intermediul prezenței lor în rețelele de socializare, s-ar putea să nu vezi că și ei se simt la fel de fragili cum te simți și tu — inclusiv cei extravertiți!

Psihologul pediatru Aimee Yermish își sfătuiește pacienții să-și analizeze cu atenție relațiile²³. Dacă prietenia constă în special în gaming sau în conexiune online, atunci are niște limitări. Pentru că termenul *prieten* este numai *parțial* reprezentat online. O legătură adevărată, matură include o conexiune personală și socială de tipul celei pe care o dezvoltă stând alături de cineva, pălăvrăgind la o gustare. Yermish le spune pacienților ei să abordeze prietenii digitale în același fel în care le abordează și pe cele offline: să caute persoane care ar putea deveni, de-a lungul timpului, prieteni adevărați. Este de ajutor să te gândești la comunitățile digitale, de la Facebook până la jocurile online, nu ca la o lume completă, în adevăratul sens al cuvântului. Gândește-te la ele ca la un mod de a pune bazele unor legături puternice în lumea reală.

Ca să spunem lucrurilor pe nume, din moment ce internetul este deschis pentru toată lumea, există o mulțime de netrebnci și de criminali acolo, inclusiv hărțuitori agresivi. Fii atent la ce spui online și nu te grăbi să ai încredere într-un străin. N-o să-ți țin prea multă teorie despre asta, pentru că, din fericire, este ceva despre care trebuie să-ți fi vorbit deja părinții și profesorii, dar te rog să te asiguri că știi ce informații trebuie — și nu trebuie — să fie împărtășite online. Și amintește-ți că există mereu posibilitatea

ca fotografia sau filmulețul pe care îl postezi să fie distribuit fără consimțământul tău. Asigură-te că nu scrii un mesaj și nu postezi pe Snapchat o poză pe care nu ai vrea să le vadă un străin sau un coleg de clasă. Nu contează cât de gălăgioasă și orgolioasă este identitatea ta online, ai grijă ca, în timp ce te distrezi, să te asiguri și că nu ești în pericol!

IVR

Este tentant să compari numărul tău de prieteni de pe Instagram cu al altcuiva, dar sunt sigură că lucrul acesta mi-ar fi provocat o mare anxietate în perioada gimnaziului. Chiar și fără Instagram, Snapchat și aprecieri, oamenii se simt adeseori nesiguri în legătură cu numărul de prieteni pe care-l au. Într-un studiu despre internet, cercetătorii au intervievat studenți și au aflat că cei care au un mare număr de prieteni sunt de obicei mai mulțumiți de viața lor²⁴. Aceștia aveau convingerea că au o susținere socială mai mare datorită prietenilor digitale de pe Facebook.

Totuși, adolescentul Robby, din New Hampshire, vede lucrurile în felul acesta: prietenii și cei care te urmăresc sunt doar versiuni virtuale ale concursurilor de popularitate desfășurate dintotdeauna la școală. Pentru un puști ca el, care prețuia legăturile personale profunde, aceste numere nu înseamnă nimic. Prieten este acela capabil să-ți împărtășească eșecurile și dezamăgirile, nu numai victoriile și cele mai bune bancuri.

Mulți dintre copiii liniștiți pe care îi cunoșteam împărtășeau opiniile lui Robby despre numărul de prieteni, dar, cu toate

acestea, tot prețuiam comunicarea prin aplicații și online. Când te gândești la asta, e destul de incredibil că există această platformă, care oferă o tribună celor care nu se simt mereu în largul lor exact în această situație. În gimnaziu, Robby însuși se simțea de multe ori prea cufundat în propriile gânduri sau prea speriat că o să fie judecat, ca să mai arunce și glume în conversație.

— Când eram mai mic, atunci când cineva din grupul meu de prieteni spunea ceva amuzant, mă gândeam la o glumă care să fie și mai tare. Dar îmi ziceam în sinea mea: „Oare o fi bine? N-o fi ciudat?” Și apoi, era prea târziu ca s-o mai spun.

Când are suficient timp să reflecteze și să se gândească la o glumă, Robby poate fi de-a dreptul amuzant, așa că elaborează răspunsuri pentru prietenii lui prin sms sau mesageria din Facebook. Pe de o parte, se simte minunat să fie mai extravertit și mai încrezător atunci când se află online.

— Este atât de ușor când ai de-a face doar cu un șir de litere de pe ecranul telefonului, își amintește el. Le putea arăta prietenilor ce se petrecea în mintea lui și să arate o latură a sa pe care în mod normal se chinuia din greu s-o exprime.

Dar ce dorea cu adevărat Robby era să spună glumele acestea și în viața reală, de față cu prietenii. Așa că s-a hotărât să acorde tot mai puțin timp rețelelor de socializare.

— Când eram mai mic, am avut avantaje de pe urma folosirii Facebook-ului și a mesageriei instant, dar dacă te bazezi mereu pe aceste cârje, te pui singur într-o situație în care asta-i tot ce poți, spune el. Nu vreau ca oamenii să mă vadă într-un fel în care nu sunt, de fapt, și nu vreau să văd oamenii într-un fel care nu-i al lor.

Robby a fost motivat să devină acea persoană încrezătoare, spirituală, pe care o imita atât de bine în mediul online. Este de mare ajutor să faci parte dintr-o trupă și să câștigi încredere cântând în fața oamenilor. Dar și un job într-un supermarket poate fi un pas important. În vara de dinaintea clasei a douăsprezecea, Robby a primit un job de casier la magazinul local. Faptul că discuta toată ziua nimicuri cu clienții l-a făcut să capete încredere.

— Am avut conversații din astea mărunte cam de o sută de ori pe zi. Înainte eram tare stânjenit de astfel de situații, dar acum nu mai am nicio problemă.

Pentru Robby, această experiență a fost o dovadă în favoarea puterii exercițiului.

— N-o să capeți mai multă încredere doar prin puterea voinei. Practica este importantă.

Totuși, fiind un introvertit clasic, Robby și-a dat seama că aceste interacțiuni îl epuizează mental. Avea nevoie să se retragă în camera lui și să asculte muzică o vreme, ca să se relaxeze — și, desigur, să verifice statusurile de pe Facebook.

Cum să obții cât mai mult din rețelele de socializare

Fiecare folosește altfel rețelele de socializare. Poți să le iubești, după cum poți să le urăști și nu trebuie să fii prea activ online, dacă asta te face să te simți stânjenit. Pentru mulți dintre introverții timizi, internetul este șansa ideală să se conecteze cu ceilalți fără presiunea întâlnirii față în față. Însă pentru alții

petrecerea timpului alături de ceilalți, în viața reală, este mult mai autentică. Reține numai că, indiferent cum ești offline, ești la fel de minunat ca eul tău din online. Iată câteva sugestii ca să navighezi prin lumea stranie și fermecătoare a rețelelor de socializare:

PROTEJEAZĂ-ȚI INTIMITATEA: păstrează confidențial profilul tău pe rețelele de socializare, astfel încât doar tu și prietenii tăi să-l puteți vedea. Nu doar că este mai sigur, dar îți și permite să experimentezi navigarea pe internet într-o manieră mai confortabilă. Dacă preferi grupurile mai mici din lumea reală, ai putea să-ți dorești ca și comunitățile din Instagram și Facebook să rămână la fel.

PREȚUIEȘTE-ȚI PRIETENII ADEVĂRAȚI: poate că ești suficient de norocos încât să găsești online o prietenie reală, dar echilibrează acest lucru prin păstrarea prietenilor cu cei pe care îi cunoști personal. Rețelele de socializare sunt adeseori un instrument mai bun de întărire a prietenilor existente decât de începere a unora noi.

EXPRIMĂ-TE PE TINE: unul dintre lucrurile extraordinare de pe rețelele de socializare este ușurința cu care îți poți împărtăși cu alții gândurile, ideile sau chiar creațiile artistice, fotografiile și filmările. Multor introverțiți li se pare că este mai ușor să se facă „auziți“ online.

GĂSEȘTE-TE PE TINE: internetul este incredibil de vast și plin cu materiale și comunități devotate oricărui subiect imaginabil. Este o resursă extraordinară de a explora lucruri interesante sau pasionante pentru tine, de a afla mai multe despre ele și de a te conecta cu cei care îți împărtășesc acest interes.

FĂ O PAUZĂ DE LA MEDIA: Lola a descoperit că poate fi mai creativă și mai calmă atunci când își pune telefonul pe modul silențios, măcar din când în când. O oră fără telefon nu-i așa de rea, de fapt este chiar sănătoasă: studiile au arătat că o pauză de la timpul petrecut cu ochii în ecran, înainte de a merge la culcare, duce la un somn mai profund și la o concentrare mai bună a doua zi.

Capitolul 8

Atracția contrariilor

5 martie 1975. În Menlo Park, statul California, era o seară rece, cu burniță ușoară. Treizeci de ingineri se adunaseră într-un garaj. Grupul lor se numea Homebrew Computer Club și aceasta era prima lor întâlnire. Misiunea: să facă în așa fel încât calculatoarele să fie mai accesibile oamenilor obișnuiți. (Era o sarcină foarte importantă, într-un moment în care cele mai multe computere erau încete, mașinării de mărimea unui SUV, pe care numai universitățile și corporațiile și le permiteau.)

Garajul era friguros, dar inginerii lăsaseră ușile deschise în aerul jilav al nopții, astfel încât lumea să poată intra. A pășit înăuntru și un tânăr nesigur, de douăzeci și patru de ani, designer de computere la Hewlett-Packard. Avea părul lung până la umeri, ochelari și o barbă șatenă. Deși era bucuros să se afle în preajma unor spirite înrudite cu el, nu a vorbit cu nimeni dintre cei aflați în garaj; era prea timid. S-a așezat pe un scaun și a ascultat liniștit

cum ceilalți s-au tot minunat de un nou computer făcut pe cont propriu și denumit Altair 8800, care fusese recent pe coperta revistei *Popular Electronics*. Altair nu era adevăratul computer personal; era dificil de folosit și le plăcea numai unora precum cei adunați în garaj într-o miercuri seara ploioasă, ca să vorbească despre microcipuri. Dar era un prim pas important.

Tânărul – Steve Wozniak²⁵ (sau Woz, cum îi spuneau prietenii) — era încântat să afle despre Altair. Încă de la vârsta de trei ani era pasionat de electronice. Când a împlinit unsprezece ani, a dat peste un articol dintr-o revistă care vorbea despre primul computer, ENIAC* (Integratorul și Calculatorul Electronic de Numere) și, de atunci, visul lui fusese să construiască o mașinărie atât de mică și de ușor de folosit, încât să poată fi ținută în orice casă.

În seara aceea s-a dus acasă și a schițat primul design al unui computer personal, cu o tastatură și un ecran exact de felul celor pe care le folosim astăzi. A început să se simtă ca și cum Visul — se gândea la el scris cu majusculă — ar putea deveni într-o zi realitate.

După trei luni, a construit prototipul acelei mașini. Și, peste alte zece luni, el și Steve Jobs au fondat Apple Computer.

Sunt sigură că știi despre Apple că este compania care a creat iPhone, iPad, MacBook și multe alte produse. Regretatul Steve Jobs era o figură proeminentă în Silicon Valley, statul California, și a devenit în cele din urmă imaginea companiei. Pe lângă geniul său de programator, era cunoscut pentru instinctul necruțător în

* În engleză: Electronic Numerical Integrator and Computer.

afaceri și pentru prezentările charismatice. Dar Apple a început prin parteneriatul dintre Jobs și Woz. La urma urmelor, Woz a fost, de fapt, cel care a inventat primul computer Apple — tăcut, în spatele scenei. Împreună, aceste două personalități complet diferite — un introvertit și un extravertit — au conturat marca Apple.

Când citești relatarea lui Wozniak despre procesul de lucru la acest prim PC, observația cea mai frapantă este că a fost întotdeauna pe cont propriu. A făcut cea mai mare parte din muncă în biroul lui înghesuit de la Hewlett-Packard. Venea pe la 6:30 dimineața, singur, în zori de zi, citea reviste de inginerie, studia manuale despre cipuri și concepea designul în minte. După serviciu se ducea acasă, mânca repede ceva și se reîntorcea la birou, unde lucra până târziu, în noapte. Pentru el, această perioadă de nopți în tăcere și răsărituri solitare a reprezentat un răstimp uimitor și plin de energie. Eforturile i-au fost răsplătite în seara de 29 iunie 1975, în jurul orei zece, când Woz a terminat de construit prototipul mașinii sale. A apăsât câteva taste, iar literele au apărut pe ecranul din fața lui. A fost acel moment de progres și descoperire la care cei mai mulți dintre noi nu putem decât să visăm. Și, când s-a întâmplat, era singur.

Mulți ar vrea să sărbătorească un astfel de moment împreună cu prietenii, dar Woz a preferat singurătatea. Invenția lui a schimbat lumea tehnologiei, iar parteneriatul cu un extravertit care a vrut să creeze o companie în jurul genialei invenții a lui Woz l-a adus în atenția opiniei publice. Apple n-ar fi existat fără Steve Jobs, așa cum știm cu toții; dar n-ar fi existat nici fără Steve Wozniak.

Un parteneriat puternic

Soțul meu este un extravertit recunoscut și ne completăm unul pe celălalt în feluri nebănuite și minunate. Parteneriatul cu cineva care este opusul tău ca fire poate fi incredibil de puternic. Davis a făcut același lucru atunci când a pus în mâinile verișoarei sale, majoreta Jessica, candidatura sa din clasa a opta.

Sau luați ca exemplu povestea lui James și Brian, doi elevi care s-au aliat ca să câștige președinția consiliului elevilor din școala lor privată din Manhattan. Iată cum au decurs lucrurile.

Când era copil, James putea fi găsit deseori jucându-se fericit singur. Nu era antisocial. De fapt, avea o mulțime de prieteni, dar avea nevoie pentru el de perioadele acelea de liniște, în care să se joace cu cardurile și cu jucăriile Pokémon. În școala primară, James era fundaș central în echipa de fotbal și antrenor pentru apărare pe teren, deși rolul nu i se potrivea foarte bine; era mult prea preocupat de felul în care acționa atunci când le striga indicații colegilor de echipă. Antrenorul îl îndemnase să vorbească mai tare, dar oricât de mult încerca, nu se simțea niciodată destul de vocal.

James mergea la aceeași școală încă de la trei ani. Luase note foarte bune, dar, ca și pe terenul de fotbal, vedea adeseori în fișele sale de evaluare comentarii de tipul „trebuie să ia cuvântul mai des”. Totuși, la absolvirea gimnaziului s-a întâmplat ceva ce l-a inspirat pe James să-și găsească propriul drum către progres. După ce familiile și prietenii s-au adunat pentru ceremonie, într-un cort imens, profesorii au anunțat care dintre elevi vor fi recompensați pentru rezultatele lor în diferite domenii.

James știa că anul acela mersese foarte bine la franceză, așa că n-a fost deloc surprins atunci când i-a fost rostit numele în fruntea clasamentului de la materia respectivă. Cu toate acestea, câteva minute mai târziu și-a auzit din nou numele. De data aceasta câștigase premiul cel mai mare din istorie. *Două premii?*

— Am fost șocat, spunea el. Și colegii lui la fel. Chiar dacă îi cunoștea de zece ani pe cei mai mulți dintre ei, puțini știau ce elev bun fusese. Copiii veneau încontinuu să-l felicite și îi mărturiseau că habar n-au avut că era atât de pregătit.

Această recunoaștere i-a dat încredere în el și i-a permis să viseze un pic mai mult. James voia să se implice mai intens în serviciile pentru comunitate, ca să nu mai spunem despre contribuția sa de la liceu, pentru schimbări pozitive, și părea că modul cel mai bun de a atinge aceste obiective era să candideze pentru funcția de președinte al clasei. Este inutil să spunem că ideea în sine i se părea înspăimântătoare. Lui nu-i venise ușor nici să dirijeze defensivă în echipa de fotbal din școala primară. Dar să reprezinte o întreagă generație de elevi isteți și motivați? Asta era o provocare la un alt nivel. Și mai era un hop pentru acest plan. Liceul lui alegea numai câte doi președinți, nu un singur elev odată. Dacă voia să conducă, trebuia să găsească un partener de candidatură.

Acesta s-a dovedit a fi Brian. Cei doi fuseseră împreună încă de la grădiniță, dar se împrieteniseră abia cu puțin timp în urmă, când fuseseră în aceeași tabără de vară și petrecuseră vremea pe lac, pălăvrăgind despre sport, despre fete și viață. Când a venit luna septembrie, au început să mănânce împreună la prânz și să vorbească online, după școală. Brian îl considerase întotdeauna pe James drept unul dintre puștii populari, fiindcă practicarea unui

sport îl legase de grupul cu pricina. Brian se considera un toțilar. Era genul de copil care mai degrabă ar fi citit *National Geographic* decât să bată mingea pe-afară.

Te-ai fi putut aștepta ca toțilarul Brian să fie mai timid decât sportivul James, dar nu era deloc așa. Brian înflorește din energia atenției publice. La clasă ridică imediat mâna și în grupuri căuta rolul de lider. El și James erau diferiți aproape în toate privințele. Brian avea să fie în curând cu douăzeci de centimetri mai înalt decât James. Și îi plăcea la nebunie să vorbească. În timp ce James câștiga premii de excelență la absolvire, elevii l-au ales pe Brian să țină discursul de la ceremonie. Tânjea după lumina reflectoarelor. Pe de altă parte, James prefera să lucreze liniștit în culise. La un moment dat, conversația lor se tot întorcea la subiectul președinției clasei. Cu cât vorbeau mai mult, cu atât își dădeau mai bine seama că erau partenerii perfecți pentru candidatură.

Cu toate acestea, procesul alegerilor a fost înspăimântător pentru James. Își elaborase deja platforma: candida cu speranța că școala își va extinde eforturile în folosul comunității. Dar ideea de a le cere oamenilor să-l voteze era groaznic de stresantă. Era îngrijorat că cererea de a fi susținut părea arogantă sau ipocrită ori că oamenii s-ar gândi că voia să candideze doar ca să-și îmbunătățească CV-ul și să intre la o facultate bună. Însă, cu toate acestea, James a perseverat și s-a dovedit limpede că temerile lui erau nefondate. Atunci când prezenta platforma către unui elev sau, uneori, unor mici grupuri, oamenii îl ascultau. Fără să încerce să facă impresie, James își câștigase deja reputația de persoană onestă și pasionată. Colegii de clasă aveau încredere în el și considerau că, dacă *a ales* să vorbească, probabil că are ceva interesant

de spus. În plus, în mod sigur nu căuta atenție — nici măcar nu-i plăcea atât de mult să i se dea atenție! Candida pentru că era gata, cu adevărat, să-și asume responsabilitățile consiliului elevilor.

James și-a exersat discursul de mai multe ori decât își putea aminti, știind că, spre deosebire de colegul lui extravertit, nu era genul de persoană care să se ridice pur și simplu în picioare și să vorbească liber. Când a urcat pe scenă, a fost înfricoșat, însă, după ce a început să vorbească, s-a simțit tot mai în largul lui.

— Publicul a reacționat foarte bine și mi-am zis: „Am reușit“.

Când au câștigat alegerile, cei doi au fost în culmea fericirii.

La început totuși Brian s-a chinuit mult să-și înțeleagă partenerul tăcut. Copreședinții au început prin convocarea unui fel de adunare a conducerii elevilor, în care fiecare copil putea să-și împărtășească ideile și să dezbată diferite inițiative. Înainte de întâlnire, James și Brian se reuneau ca să discute agenda. În aceste întrevederi în doi, James era un izvor de idei, dar atunci când toată lumea se aduna în jurul mesei, băiatul părea să se schimbe. Brian se îndrepta spre capătul mesei și conducea discuția, direcționând activ dezbaterile, însă James spunea rareori câte ceva. Ceilalți copii începuseră să se întrebe cu ce contribuie de fapt James sau dacă adăugase și el ceva, iar Brian însuși începuse să se îndoiască de prietenul lui.

— Eram puțin enervat și i-am spus de câteva ori că aș vrea să facă mai mult, însă după aceea mi-am dat seama că nu era vorba despre a face mai mult sau a spune mai mult, ci despre semnificația a ceea ce faci și spui.

În timp, Brian a început să-l vadă pe James interacționând cu alți elevi, la un nivel diferit. James făcea eforturi să le vorbească

personal elevilor, inclusiv celor din alți ani de studiu și din alte cercuri de prieteni. Adeseori, acești elevi aveau idei neașteptate, iar James urma să-i prezinte lui Brian aceste propuneri, în cadrul întâlnirilor lor private. La un moment dat, Brian presa pentru organizarea unei zile libere de la școală, dedicată în întregime serviciilor în folosul comunității, dar primise reacții amestecate. În același timp, James vorbise cu un alt elev despre un moment de relaxare de la clasă. Băiatului i se păruse o idee bună ca elevii foarte competitivi să aibă o zi în care doar să se relaxeze, fără să încerce să-și depășească unul altuia punctajele de la test ori să facă orice alte activități resimțite ca muncă. Ideea i s-a părut potrivită și lui James, așa că l-a abordat pe Brian și a sugerat că elevii din clasa lor pot folosi această șansă de a crea legături între ei. Brian a adus-o din nou în atenția conducerii elevilor. De data aceasta, au aprobat-o, iar Brian și-a dat atunci seama că prietenul lui are de jucat un rol diferit de al său. James nu avea să fie niciodată gălăgios în adunările lor, dar avea să asculte, atât în sesiunile de grup, cât și pe coridoarele școlii.

Brian a început să-și înțeleagă partenerul tăcut la un nivel mai profund.

— La început, mă simțeam foarte bine să fiu mereu primul care vorbește și mă repezeam, apoi am așteptat ca el să-mi urmeze comportamentul și să se poarte la fel, să fie gălăgios și expansiv, își amintește Brian. Mi-a luat un pic ca să înțeleg că el nu e deloc așa. Nu doar că nu se simte bine, dar nici nu este bun la asta. Nu este stilul lui de leadership.

Cu cât lucrau mai mult împreună, cu atât era mai evident că James și Brian nu reușiseră, în ciuda diferențelor dintre ei; reușiseră datorită faptului că erau opuși.

19

— Dacă ar fi semănat mai mult cu mine, n-am fi avut nici pe departe atâta succes, a spus Brian. N-aș vrea să se schimbe. Reprezintă un beneficiu pentru mine, în condițiile prieteniei noastre și ale muncii împreună, faptul că este mai rezervat și mai tăcut.

Nu există personalitate corectă sau greșită. Îi evidențiez pe copiii și pe adulții tăcuți pentru că sunt adeseori trecuți cu vederea, dar nu pot sublinia îndeajuns faptul că și introvertiții, și extravertiții au calitățile lor. Și nu trebuie să formăm echipă unii cu ceilalți doar pentru că astfel devenim mai influenți și mai productivi. Putem, de asemenea, să punem bazele unor prietenii fantastice. Pe parcursul copilăriei am avut întotdeauna prieteni extravertiți și faptul că ești apropiat de diferite feluri de oameni reprezintă un câștig extraordinar în ceea ce privește maturizarea, dezvoltarea personală și ieșirea din zona de confort. Extravertitul Brian a văzut acest lucru în relația lui cu James.

— Este minunat să fii prieten cu cineva ca el. Dacă vreau să mă relaxez și să stau întins o vreme, pot s-o fac. Petrecem ore întregi jucând ping-pong și vorbind.

Yin și yang

Prin intermediul perechilor yin și yang precum James și Brian, puteți vedea felul în care introvertiții și extravertiții formează parteneriate și prietenii incredibile. Oamenii care gândesc la fel sunt atât de speciali și de reconfortanți, însă poate fi la fel de interesant, câteodată poate chiar mai interesant să-ți petreci

timpul cu persoane complet diferite de tine. Ai atât de multe de învățat de la ele!

Și Grace și-a dat seama de adevărul acestui lucru.

— Cele mai bune două prietene ale mele sunt extravertite urlătoare, spune ea. Le place să facă ture pe la toate mesele și să stea cu tot felul de grupuri.

La început, lui Grace i-a lipsit încrederea să facă și ea același lucru. Se temea de ce ar putea crede despre ea ceilalți copii, mai ales fiindcă era tăcută. Dar prietenele au făcut-o să se simtă mult mai în largul ei în timp ce își dezvoltă rețeaua socială.

— M-au ajutat să cunosc mult mai multă lume. Erau într-o continuă mișcare. Mereu ceva de genul: „Hai să mergem la piscină! Hai să mergem la bibliotecă! Hai să mergem la mall! Hai să mergem peste tot!”

Și totuși, aceste prietenii sunt rareori unilaterale. Aceste fete căutau prietenia lui Grace pentru că ea era o prezență proaspătă, diferită de ele. Fetele gălăgioase începuseră și ele să se schimbe; acum vedeau unele avantaje ale vieții liniștite. Părinții lor o copleșiseră pe mama lui Grace cu laude pentru felul cum fata ei le ține și pe celelalte cu picioarele pe pământ. Fără Grace, glumeau ei, era posibil ca fetele lor să se împrăștie în univers, cu tot excesul lor de energie socială. De exemplu, într-o seară, pe când erau în clasa a șaptea, o gașcă mare de fete a ieșit în oraș, dar Grace a declarat că ea plănuiește să rămână acasă. Și-a dat seama că are nevoie de o seară de relaxare. Destul de sigură pe ea, spre uluirea mamei sale, una dintre extravertitele urlătoare, genul care n-ar fi ratat niciodată o ieșire în oraș, a hotărât să urmeze decizia lui Grace. Le-a spus celorlalți că nu merge cu ei, completând: „Vreau să stau cu Grace”.

Potrivit pediatrei Marianne Kuzujanakis, tinerii sunt atrași de personalitățile opuse lor, pentru că acestea au calități pe care le admiră, dar lor le lipsesc. Ea a menționat cazul unui băiat de nouă ani, introvertit, pe care îl cunoștea bine, prieten foarte bun cu o fată extravertită. O plăcea pentru exuberanța ei, pentru personalitatea energică, îi admira capacitatea de a merge direct la oameni și de a vorbi cu ei. Și totuși, fata avea și ea beneficii la fel de mari din prietenia lor.

— L-a observat pe băiat și a văzut că este în regulă să fi tăcut. Îl plăcea pentru calmul lui.

Cei doi prieteni mergeau împreună la cursul de tai chi și chiar în mediul acela punctele lor tari, diferite erau evidente.

— Ea aprecia faptul că el este bun la meditație, care îi venea natural, iar el era uimit că ea interacționa atât de ușor cu oricine din grup.

Acum câțiva ani, psihologul Avril Thorne a realizat un experiment²⁶ în care a explorat interacțiunile sociale dintre introverți și extraverți. Thorne a urmărit în special felul în care cele două grupuri se conectează la telefon. Experimentul a adus laolaltă cincizeci și două de tinere — jumătate erau introvertite, jumătate extravertite — și le-a împărțit două câte două, pentru discuții. Mulți oameni presupun că introverții sunt tăcuți tot timpul, dar studiul a arătat că aceștia vorbesc la fel de mult ca personalitățile opuse lor. (Oricare dintre prietenii mei din liceu vă poate spune același lucru, fiindcă vorbeam ore întregi la telefon — asta făceau copiii pe atunci — în fiecare noapte.) În cadrul experimentului, când introvertitele vorbeau tot cu introvertite, aveau tendința să se concentreze pe unul sau câteva subiecte profunde, pline de

semnificații. Pe de altă parte, când extravertitele erau combinate cu alte extravertite, aveau tendința să patineze la suprafața unei grămezi de subiecte, fără să sape prea adânc într-unul anume. Rezultatele cu adevărat interesante au apărut atunci când au fost puse împreună introvertite și extravertite. Ambele grupuri au declarat că aceste conversații au fost mult mai plăcute. Oamenii preferă să discute cu opușii lor. Introvertitele au descoperit că, discutând cu persoane mai vorbărețe, au parte de o conversație un pic mai veselă și mai amuzantă. Extravertitele din grup și-au dat seama că au avut conversații mai serioase și mai profunde. În realitate, tinerele s-au întâlnit la jumătatea drumului și au găsit combinația perfectă între conversația ușoară și cea profundă.

Făcând echipă cu extravertiții

În afară de faptul că învață unii de la ceilalți, introvertiții și extravertiții află de multe ori că se echilibrează reciproc. Atunci când cunoști persoane care sunt diferite și mai extravertite decât tine, ia în considerare următoarele trucuri:

CUNOAȘTE-ȚI VALOAREA: nu-ți fie teamă să te împrietenești cu persoane mai sociabile decât tine. Îți vor prețui profunzimea și calmul și vor câștiga din prietenia cu tine la fel de mult cât câștiga și tu din prietenia cu ele.

OBSERVĂ ȘI ÎNVAȚĂ: nu vreau să sugerez că trebuie să abordezi prietenia cu un extravertit ca pe un fel de tutorial;

dar încearcă să înveți de la ei și încearcă să găsești modalități de a-ți extinde zona de confort. Și lasă-i și pe ei să învețe de la tine!

CUNOAȘTE-ȚI LIMITELE: străduiește-te să cunoști oameni noi, participă la petreceri și colindă și alte teritorii extravertite prietenoase, dar fii atent și la nevoile tale. Fă o pauză atunci când vrei; stai acasă atunci când toți ceilalți se pregătesc să iasă, dacă asta este ceea ce îți dorești.

IMITĂ PE CINEVA CARE ARE CAPACITĂȚILE DE CARE AI NEVOIE: lasă-te inspirat de yin pentru yangul tău. Există cineva pe care îl urmărești pe Twitter, care are întotdeauna cele mai istețe replici? Sau vreo rudă care parcă ar avea mereu niște energie în plus? Gândește-te la ce ar face sau la ce fel de sfat ți-ar da.

PARTEA A TREIA

HOBBY-URI



Capitolul 9

Creativitate tăcută

Mulți introverțiți spun că le este foarte greu să-și exprime trăirile în prezența altora. Așa că în acest capitol vom vorbi despre câteva modalități de a comunica sentimente și idei altfel decât prin intermediul conversației.

Probabil că ați observat deja că interesele voastre personale se dezvoltă tot mai mult de-a lungul timpului și că și creativitatea se manifestă sub mai multe forme. Te poți exprima pe tine însuși prin intermediul unui desen sau al unei piese compuse de tine, prin scrierea unui cod de programare sau prin generarea unor idei pentru o nouă aplicație sau o nouă afacere. Sau prin intermediul multor altor mijloace. Creativitatea nu are limite.

Îți amintești de Karinah, pe care am întâlnit-o în capitolul 1, fata aceea distantă, de cincisprezece ani, din Brooklyn? Se întâmplă ca și ea să fie o persoană extrem de creativă. Când descoperă ceva care o interesează foarte mult, se dedică acelui lucru din tot

sufletul. De curând, a observat că o persoană de la biserica unde merge ea cântă la chitară, iar admirația ei pentru acest instrument a determinat-o să învețe singură să cânte la ukulele, un instrument cu coarde, mai mic. În momentul actual, când nu exersează la ukulele teme muzicale auzite la televizor, Karinah compune piese potrivite pentru versurile scrise de ea.

Dar, mai înainte de toate, pasiunea lui Karinah este scrisul. Practic, este dependentă de generarea unor idei pentru romane și scurte povestiri. SF și fantasy sunt genurile ei favorite, atât de citit, cât și de scris. Având în vedere capacitatea ei de a se concen-



tra timp de ore întregi, lucrează pe laptop, schițând noi povești și creionând personaje în jurnalul ei secret. Când simte că o poveste este destul de șlefuită, o postează pe un site al tinerilor scriitori.

— Ca să poată comenta și alții ce am postat. Nu vreau să forțez pe nimeni și nici să cer atenție. Vreau să citiți și să-mi spuneți dacă vă place și poate să adăugați și puțină critică de tip constructiv.

Școala lui Karinah nu are fonduri pentru ore de artă sau de scriere creativă, așa că una dintre profesoarele de limba engleză s-a hotărât să facă ceva pentru susținerea numeroșilor ei elevi creativi. A inițiat pentru cei din clasa ei un eveniment lunar, numit Cafeneaua. Cafeneaua este un eveniment deschis tuturor, unde elevii sunt invitați să vină cu un poem, un cântec, o piesă rap sau o altă creație la care au lucrat și să o împărtășească și celorlalți. Fiind ținut în funcție de rata de participare, singurii care vin sunt cei care *vor* să fie acolo. Asta face ca locul să reprezinte un mediu entuziast, încurajator, iar Karinah a fost uimită să se trezească împărtășindu-și public creațiile și să își dea seama cât de mult *le place* oamenilor ceea ce scrie! La început, când își citea povestirile cu voce tare, ținea ochii pironiți pe hârtie. Însă din când în când ridica privirea și vedea ochii prietenilor ei pierduți în suspans, în părțile înfricoșătoare, sau râzând, la dialogurile ironice și sarcastice pe care le scrisese pentru personajele ei. Reacționau chiar mai bine decât se așteptase. Îi prinsese!

Profesoara și-a dat seama de talentul ei și a îndemnat-o să candideze la Girls Write Now (Fetele scriu acum), un program din New York în care adolescentele lucrau individual cu un mentor, o scriitoare, pentru îmbunătățirea scrierii creative. O dată pe lună, toate participantele se întâlneau la un atelier pe teme precum scrierea de poezie și jurnalism. Karinah a fost acceptată în program și a descoperit că este interesată să-și împărtășească lucrările cu celelalte fete participante la atelier, dar și să audă ce scriu ele. La început, această dezvăluire în fața celorlalți a fost destul de stresantă, dar a reprezentat totodată și o ocazie valoroasă de a crește

ca scriitor. Faptul că a primit feedback personal de la scriitori de vârsta ei, dar și de la adulți a fost o revelație. Karinah s-a simțit bine să audă vorbele și ideile unor colegi creativi de toate vârstele.

Împărtășirea scrierilor sau a activităților voastre creative, precum interpretarea unei piese pe o scenă, presupune mult curaj. Noi, introverții, nu părem că am vrea să ne transmitem gândurile sau talentele spre lumea întreagă, însă atunci când o facem, rezultatele pot fi spectaculoase.

S-o luăm ca exemplu pe Jo, o tânără tăcută care, într-o zi, s-a urcat într-un tren spre Scoția. În timp ce se uita pe fereastră, spre câmpurile pline cu cirezi de vaci, și-a imaginat dintr-odată *un băiat* care ia trenul spre o școală de vrăjitori în devenire. Școala aceasta era plină cu tot felul de personaje imaginare — prieteni, dușmani, magi și creaturi mitice. Lui Jo i-a luat ani de zile și ne-numărate rescrieri și strădanii, dar a continuat să muncească și, în cele din urmă, a avut un manuscris tipărit, finalizat. După doi ani, romanul ei a fost, în sfârșit, publicat. Se numea *Harry Potter and the Sorcerer's Stone* (*Harry Potter și piatra filosofală*), iar introvertita lui autoare, J.K. Rowling, avea să scrie încă șase romane despre băiatul din tren²⁷.

Dragă jurnalule

„Scrișul este ceva ce faci singur“, spune cunoscutul autor de bestselleruri John Green²⁸. „Este o profesie pentru introverții care vor să-ți spună o poveste, dar nu vor să te privească în ochi în timpul ăsta.“

Când eram mai tânără, mediul meu preferat de comunicare era un jurnal de modă veche, cu tot ce trebuie, lacăt și cheie. Cum scriam povești din când în când, jurnalul era locul meu preferat pentru adevăruri și confesiuni. El exista separat de lumea aceasta — nu l-am împărtășit niciodată cu prietenii sau familia. M-a ajutat să mă organizez și să dau un sens temerilor din copilărie și din adolescență. Dacă mi-ar fi citit cineva jurnalul, s-ar fi cutremurat pământul. Dar obiceiul de a mă exprima pe mine însămi pe o pagină scrisă m-a antrenat să devin un scriitor onest.

Jurnalul nu trebuie să fie neapărat un carnețel legat în coperte și sigilat. Maggie ține în telefon o notă pe care o completează zilnic.

— Îmi place să îmi scriu visele, ca să mi le amintesc. Scriu despre ideile pe care le am sau despre lucrurile care mă entuziasmează, dar de care mi-e teamă că ar aduce ghinion dacă le-aș împărtăși altora, în gura mare.

Pe când era la liceu, Jared din California scria liber, orice, în computerul lui.

— A fost resursa mea, spune el. A fost felul meu de a supraviețui când îmi exploda capul. Mult din ce scriam erau temeri, gânduri foarte personale despre oameni, situații sau bătălii prin care treceam. Era un mod de a mă elibera de tensiuni.

Abia dacă recitea ce scrisese. Își izbea gândurile de tastatură, apoi era gata de somn.

— Scriam, mă spălam pe dinți și eram gata de culcare, spune el. Poate că mintea îmi vâjâia încă, dar nu atât de mult ca înainte. Era ca și cum mi s-ar fi luat o greutate de pe umeri.

Bloggerul rebel

Totuși, scrisul nu este pe placul tuturor. Matthew, un adolescent timid din New Jersey, s-a enervat atunci când profesorul le-a solicitat, la clasă, să-și creeze propriile bloguri. Matthew prefera științele și matematica, nu engleza, așa că s-a gândit la articolele de pe blog ca la încă o temă de scris texte, un fel de recenzie de carte. Însă, de fapt, acolo elevii puteau scrie orice doreau. După ce și-a instalat pe fundal o imagine din clasicul joc video „Legend of Zelda“, Matthew s-a simțit mult mai în largul lui.

— A fost o evadare mult mai creativă decât mă așteptam, a spus el. Chiar am putut să mă exprim cu adevărat.

De obicei, Matthew era tăcut în discuțiile din clasă. Le urmărea, dar nu putea niciodată să-și formuleze la timp răspunsurile sau poate nu avea destulă încredere ca să contribuie și el la oră. În consecință, nu își prea împărtășea gândurile, ideile și interesele. Acest blog i-a oferit o tribună — și i-a oferit și timp. Putea scrie în ritmul lui. Una dintre primele postări a fost despre pasiunea lui pentru K-pop, muzica pop coreeană. A postat un video al uneia dintre piesele sale favorite și au fost câțiva care au comentat. A fost abordat de o colegă care i-a spus că au gusturi comune, iar asta a generat un schimb de mesaje.

— Nu știam prea multe unul despre celălalt, dar am vorbit cu mult mai mult decât am fi făcut-o în mod obișnuit, și-a amintit el mai târziu. De fapt, am devenit prieteni destul de buni.

La finalul anului școlar, Matthew a scris despre cât de mult i-a plăcut să se exprime în mediul online, apoi a glumit, spunând că poate bloggingul făcea parte dintr-o conspirație media menită

să convertească introvertiții în extravertiți. Însă bineînțeles că nu a fost convertit. Personalitatea lui nu s-a schimbat. Matt fusese *dintotdeauna* amuzant și plin de viață; numai că acum descoperise o modalitate nouă și la îndemână de a face cunoscută această latură a sinelui său.

Arta

Jaden este un băiat de doisprezece ani cu o imaginație foarte bogată, care se străduiește de multe ori să conecteze lumea *din interiorul* minții lui cu cea *din afară*. Așa că este în căutarea unei modalități prin care să se bucure de templul interior, în timp ce își împărtășește imaginația cu ceilalți.

A găsit acest echilibru în desen, mai ales în creionarea unor creaturi fantastice, precum dragonii. Se gândea la ceva în timpul școlii — câteodată în timpul orelor de matematică, după cum a recunoscut chiar el — sau în timp ce se dădea cu skateboardul, și când ajungea acasă își așternea gândurile pe hârtie.

— Recent am desenat peisajul acesta, cu un unicorn și un grifon deasupra lui; amândoi sunt lângă o cascadă ciudată, spune Jaden, zâmbind. Prietenilor mei li se pare extraordinar. O mulțime dintre ei desenează și am început să ne arătăm unii altora ce am făcut. Pentru mine este minunat că pot să împărtășesc aceste lucruri cu ei, pentru că toți pot vedea ce am în minte.

Pentru Julian, creativitatea înseamnă fotografie.

— Când mă uitam pe Instagram, mă simțeam cumva exclus de la chestiile tari pe care le făceau ceilalți. Apoi mi-am dat

seama că nu *trebuie* să frunzăresc pozele altora și să mă holbez la un ecran. În schimb, aş putea să învăţ să fac eu însumi poze excepţionale.

Aşa încât, împreună cu prietenul lui cel mai bun, Andre, s-a hotărât să realizeze fotografii artistice, extraordinare.

— Am mers împreună la o sesiune foto, doar cu telefoanele. Ne-am dus în parc, pe plajă sau pe canalul din Red Hook, în Brooklyn. Puteam găsi oriunde imagini de fotografiat. Există lucruri interesante peste tot. Nu eşti constrâns doar să immortalizezi momente şi oameni, ci poţi să încadrezi ceva minunat, poate să surprinzi o lumină în contrast. Este vorba despre aprecierea unor lucruri găsite întâmplător, căroră să le dai sens.

Prin realizarea unei creaţii artistice din lucruri mici pe care le observa, Julian a reuşit fotografii de care este mândru. Cu ele, a obţinut mai mult decât nişte aprecieri pe Instagram: a înţeles ce înseamnă mândria creaţiei.

Introvertiţii contribuie enorm la artele creative. Pixar, inovatorul studio de animaţie care a realizat filme precum *Toy Story*, *Monsters, Inc.* şi *Inside Out*, are la cârmă un introvertit, pe Ed Catmull. Iar directorul Pixar, Pete Docter, spune că, atunci când era copil, desenul îl ajuta să facă faţă „fricii de a intra în legătură cu ceilalţi. Era o variantă de evadare, de creare a unui univers propriu, realizat de mine însumi“. Docter a menţionat, de asemenea, că munca alături de echipa sa de la Pixar este depotrivă istovitoare şi încântătoare. În timpul lucrului la filmul *Monsters, Inc.*, a declarat: „La sfârşitul zilei, nu voiam decât să rămân cu mine însumi. Voiam să mă retrag la subsol ori să mă bag sub birou, nu conta unde“. De fapt, ideea lui pentru filmul de

mare succes *Up (Deasupra tuturor)* a fost inspirată de un vis pe care îl au numeroși introverțiți: acela de a zbura departe de ceea ce ne înconjoară, spre un loc sigur și singuratic²⁹.

Puterea independenței

Introverțiții au o capacitate remarcabilă de a fi independenți. Ne luăm puterea din solitudine și suntem capabili să folosim valorosul nostru timp în singurătate pentru a ne aduna atenția și a ne concentra.

Un comentator sportiv s-a referit odată la acest lucru ca la „munca individuală” necesară pentru a desăvârși un talent. Psihologii îi spun altfel: „practică deliberată”. În termeni simpli, înseamnă exersarea unui lucru iar și iar, concentrându-te încontinuu asupra capacității pe care vrei s-o capeți, până când obții exact ceea ce vrei.

Indiferent cum o numiți, este lucru dovedit că munca atentă, deliberată, adeseori solitară este esențială pentru perfecționarea celor mai multe dintre capacitățile pe care le aveți, inclusiv a sporturilor de echipă.

Noi, introverțiții, suntem special croiți pentru practicarea solitară a muzicii, a sportului și a altor activități. De exemplu, baschetbalistul vedetă Kobe Bryant arunca de câte o mie de ori la coș în fiecare zi. Tânărul pianist Conrad Tao, care a cântat în fața unei săli pline, în faimosul Carnegie Hall din New York, pe când avea numai șaptesprezece ani, a petrecut cei mai mulți ani ai adolescenței sale singur, în apartamentul familiei, perfecționându-și

virtuozitatea pe claviatură, cât timp părinții lui erau la serviciu. Muzicianul educat acasă petrecea patru ore la pian și două la vioară, înainte de a-și începe lecțiile propriu-zise³⁰.

Și îl mai avem și pe Steve Wozniak, inventatorul de la Apple pe care l-ai întâlnit în capitolul anterior. Woz spune că a făcut inginerie încă de când era copil. În memoriile sale, intitulate *iWoz*, își descrie pasiunea pentru electronică. Și-a construit etapele de expertiză prin pași meticuloși, participând la numeroase concursuri științifice. „Am dobândit o calitate esențială, care m-a ajutat în întreaga mea carieră: răbdarea... Am învățat să nu-mi fac prea multe griji în legătură cu rezultatul, ci să mă concentrez pe etapa la care sunt și să o realizez cât pot de bine.”

Adesea, Woz lucra singur. Celebru pentru felul lui prietenos de a fi, în școala primară a avut o mulțime de amici. Dar, ca în cazul multor copii înclinați către tehnologie, atunci când a ajuns în gimnaziu s-a produs o dureroasă cădere pe scara socială. Când era mic, fusese admirat pentru priceperea lui la științe, dar acum nu părea să-i mai pese cuiva de asta. Lui Woz nu-i plăcea flecăreala, iar interesele lui erau complet diferite de cele ale colegilor lui. Dar stânjeneala anilor din gimnaziu nu l-a descurajat să-și urmeze visurile; probabil că mai degrabă le-a hrănit. N-ar fi învățat niciodată atât de multe lucruri despre computere, spune Woz astăzi, dacă n-ar fi fost prea timid ca să iasă din casă.

Nimeni nu și-ar dori acest tip de adolescență dureroasă, dar adevărul este că solitudinea din anii adolescenței lui Woz și concentrarea lui unilaterală asupra a ceea ce s-a dovedit a fi o pasiune de-o viață sunt tipice pentru oamenii deosebit de creativi. Potrivit psihologului Mihaly Csikszentmihalyi, care a studiat, între 1990 și

1995, viețile a nouăzeci și unu de persoane extraordinar de creative din artă, știință, afaceri și administrație, mulți dintre subiecți au fost marginalizați social în adolescență, parțial din cauza „curiozității susținute și a concentrării asupra intereselor lor, lucruri care le păreau ciudate colegilor lor“. Adolescenții prea sociabili ca să petreacă timpul singuri dădeau greș în cultivarea talentelor lor „pentru că exercițiul în muzică sau studiul matematicii are nevoie de solitudinea de care ei se tem“.³¹

Maestra introvertită

S-o cunoaștem pe Maria, o elevă de gimnaziu a cărei poveste este despre „lucrul în singurătate“. Mariei i se părea că școala este epuizantă. Era atât de obosită la finalul fiecărei dimineți, încât în pauza de prânz se urca într-un copac și mânca de una singură. Unii dintre prietenii ei erau exact opusul: gălăgioși, agitați și fericiți să se afle în grupuri mari. Considerau că pauza ei de-ascuns-în-copac era o ciudățenie, dar Mariei nu-i păsa. Pentru ea, era o componentă necesară a unei zile de școală. Acolo sus, între ramuri, putea să-și reîncarce bateriile pentru activitățile de după-amiază.

Obişnuința Mariei cu singurătatea i-a permis să dezvolte anumite pasiuni productive. Pe când avea numai zece ani, a scris o povestire de zece mii de cuvinte; în plus, exersa sânguincioasă la vioară. Mariei îi plăceau mai ales piesele bluegrass* și cele celtice,

* Muzică americană populară veche, cu origini în muzica populară a celor patru națiuni ale insulelor britanice, la care s-au adăugat influențe de jazz și blues.

două tradiții care implicau cercuri sau chiar mulțimi de muzicieni îngrămădiți laolaltă. S-a hotărât că vrea să cânte alături de alți muzicieni din aceste grupuri, iar mama ei, deși a fost surprinsă, a susținut-o. Fiindcă Maria era prea mică pentru barurile în care se adunau de obicei acești muzicieni, au căutat alte locuri de întâlnire. Într-una dintre primele lor aventuri, au mers într-un parc unde, duminică după-amiază, cânta un grup de violoniști.

— Trebuia să ne spui că fiica ta e mută, i-a spus unul dintre muzicanți, după repriza de cântat. Sunteți mai mult decât bine-venite, dar este foarte dificil să lucrezi cu cineva care are o dizabilitate, fără să știi lucrul ăsta.

— Nu este mută, a rectificat mama Mariei. Este timidă.

Și au căutat alte locuri.

Și au găsit un loc unde se cânta la vioară, într-o cafenea artistică, nu departe de casa lor. Într-o după-amiază de weekend, au sosit când trupa începuse deja să cânte. Mama Mariei și-a lăsat fiica în grija lor. Ea s-a așezat la o masă de alături, suficient de aproape ca să asculte și să intervină la nevoie.

Membrii trupei aveau vârste și etnii diferite însă, cu toate acestea, Maria era cu



cel puțin patruzeci de ani mai mică decât ei. Și-a tras un scaun și s-a pregătit să cânte. Când cel care cânta la banjo a schimbat tonul, ceilalți l-au urmat și muzicienii au urmat la rând, alegând fiecare un cântec în tonalitatea aleasă. N-a trecut mult și organizatoarea grupului, o femeie mai în vârstă, s-a întors spre Maria:

— Este rândul tău, i-a spus ea. Ce știi să cânti în si bemol?

— E în regulă, a răspuns fata. Puteți sări peste mine.

Femeia a dat din cap.

— Nu sărim peste nimeni. Nu-ți vine în minte nimic în si bemol?

— Nu, i-a răspuns Maria.

Mama ei știa că, atunci când dă astfel de răspunsuri monosilabice, fiica ei vorbește foarte serios. Nu avea niciun sens s-o presezi.

Dar femeia aceea n-o cunoștea pe Maria și nu avea să se lase oprită de acel „nu” simplu.

— Okay, a spus ea, o să încep să cânt niște piese în si bemol și când ajung la unul pe care-l știi, spune-mi să mă opresc. Și apoi ne conduci tu.

Femeia a început să cânte. Maria asculta cu atenție. Câteva cântece mai târziu, a început să dea din cap.

— Pe ăsta îl știu, a spus ea.

— Minunat, i-a răspuns femeia. Acum, dirijează-ne!

În timp ce Maria îi dirija pe muzicieni, mama ei o privea, radiind de mândrie. Când au ajuns acasă de la sesiunea de interpretare, fata s-a repezit în camera ei și a făcut o listă cu toate cântecele pe care le știa, organizate după tonalitate. A luat-o cu ea

la următoarea întâlnire. În cele din urmă, persoana responsabilă cu organizarea a învățat s-o întrebe: „Ce ai pe listă, Maria?”

Mariei nu-i plăcea să iasă în evidență într-un grup, dar interpretarea muzicală o făcea să se simtă creativă și entuziastă și se putea exprima pe sine însăși prin intermediul melodiilor. Așa că și-a adunat puterile și și-a depășit timiditatea. Natura ei introvertită ar fi putut părea că o trage înapoi în astfel de situații, însă, de fapt, era chiar motivul pentru care se putea integra atât de ușor. Dedicarea ei pentru acel instrument și bucuria pe care o trăia în fiecare zi exersând de una singură îi permiteau să devină o muziciană tot mai bună, cu o ureche tot mai exersată. Nu se amestecase în acel grup de muzicieni adulți în ciuda naturii sale liniștite. Se amestecase datorită faptului că era introvertită. Și masa de fani ai ei continua să crească. Atunci când vestea despre talentul de violonistă al Mariei s-a răspândit în școală, elevii au început s-o abordeze pe profesoara de muzică. Îi cereau să-i vorbească Mariei, ca să pună împreună bazele unei trupe.

Exprimă-te pe tine însuși/însăși în felul tău liniștit

Una dintre cele mai mari superputeri ale introverților este capacitatea de a se dedica în totalitate unui proiect sau de a rămâne concentrați pe termen lung. În combinație cu imboldul nostru creativ, rezultatele pot avea o forță deosebită, conducându-ne spre căi neașteptate și de-a dreptul minunate. Este posibil să alegi să păstrezi sub lacăt și cheie rezultatele acestor incursiuni sau poate

vei dori să le împărtășești cu lumea. Oricum ai proceda, faptul că înveți să te exprimi pe tine cu onestitate, cu încredere și cu pasiune va reprezenta în sine o recompensă.

Iată câteva puncte, adunate la un loc, care să te ajute să pornești:

GĂSEȘTE MEDIUL POTRIVIT PENTRU TINE: poate vei descoperi o aplicație care creează ritmuri noi sau o rețetă care te inspiră să prepari ceva nemaivăzut. Poate că tot ce-ți trebuie este un creion bine ascuțit, pentru scris și desenat. Încearcă să identifici semnificațiile exprimării de sine pe care le simți naturale și entuziasmante.

CREEAZĂ: odată ce ai identificat această chemare, urmărește-o cu energie și pasiune. Aruncă-te în ea. Exersează, exersează, exersează.

CAUTĂ INSPIRAȚIA ÎN MODELE DE URMAT ȘI ÎN ALIAȚI: identificarea unor modele de urmat, persoane tot introvertite, îți poate arăta că obiectivele tale pot fi atinse. Există oameni exact ca tine, recunoscuți pe scară largă pentru creativitatea, charisma și inteligența lor. (Profilul multora dintre ei se regăsește pe site-ul Quiet Revolution, Quietrev.com.)

CERE INTIMITATE: unele jurnale sunt făcute să nu fie citite niciodată, iar unele proiecte sunt numai și numai pentru tine. Creează un spațiu sigur pentru a scrie sau a

crea fără teamă de ce cred alții. Bucură-te de proiectele care îți aparțin doar ție...

DAR NU UITA SĂ ÎMPĂRTĂȘEȘTI: permite-le celorlalți să vadă și să audă ce se petrece în mintea ta. De multe ori, oamenii ezită să împărtășească lucruri, pentru că se tem de critici. Dar încearcă să-ți arăți creațiile unui prieten sau doi. Feedbackul poate fi util și vei fi surprins de felul în care oamenii te pot susține și aprecia.

Capitolul 10

Sportivi tăcuți

Eleva Maggie considera sportul drept o preocupare pentru cei populari. Din câte își dădea seama, era ceva de neimaginat pentru o iubitoare de cărți ca ea. Dar asta a fost înainte de a descoperi yoga, în clasa a noua. Salutul soarelui și întinderile pe care le exersa în camera ei, după ce s-a inspirat dintr-un podcast pe care îl ascultase, îi dădeau un impuls de energie dimineța, înainte de a lua autobuzul.

Introvertiții ca noi sunt uneori atât de cufundați în propriile gânduri, încât evadarea în trupurile noastre poate fi o schimbare de ritm bine-venită și sănătoasă. Când exersezi și transpiri, aplici o metodă excelentă de a elibera anxietatea socială și frustrarea și de a promova starea mentală de bine. Acest lucru se întâmplă, pentru că exercițiile fizice eliberează endorfine. Endorfinele sunt substanțe chimice produse de creierul tău ca răspuns la anumiți stimuli. Ele pot bloca sentimentele de suferință și pot totodată elibera

sentimentele de bucurie. Iar sportul nu este numai despre încurajări zgomotoase și spirit de echipă — sporturile individuale — precum alergarea, înotul și scrima — sunt modalități excelente prin care introvertiții pot elibera energie și pot simți un pic gustul euforiei.

Brittany, una dintre fetele introvertite cu care am stat de vorbă, ne-a spus cum a ajuns să danseze. Întotdeauna i-a plăcut mult dansul, dar prilejurile tradiționale și foarte aglomerate de la școală i s-au părut prea ciudate pentru ea. Totuși, pe când avea paisprezece ani, fratele ei a familiarizat-o cu swingul, un stil de dans în pereche, din anii '40, care ajunsese din nou la modă. Iar ea a fost atât de captivată de swing, încât și-a convins o bună prietenă s-o ducă în fiecare vineri seara cu mașina la un curs, într-o sală de dans. Ceilalți dansatori aveau între doisprezece și nouăzeci de ani, dar timida Brittany a făcut pereche cu fiecare dintre ei.

— Era un mediu foarte prietenos, iar dansul ne făcea să avem ceva în comun. Nu trebuie să te concentrezi la ce spui. Nu trebuie să spui *nimic*, dacă nu vrei. Poți numai să dansezi, să râzi și să fii nătăfleț, își amintește ea. După dans, Brittany și prietena ei mâncau ceva împreună cu ceilalți. Să transpire pe ring, lipsită de griji, alături de ceilalți, o familiariza pe Brittany cu atmosfera suficient încât să nu se mai simtă deloc emoționată că stă în jurul mesei alături de un grup de oameni. A descoperit că interacționează cu ei în feluri nemaiîncercate până atunci, nu doar prin intermediul conversației inteligente sau al prezenței interesante.

Puterea vizualizării

Încă de când era mititel, lui Jeff îi plăcea nespus să practice sporturi solitare. Dribla câte o minge de fotbal sau încerca să prindă o minge la baschet înainte să atingă podeaua, dar toate de unul singur. Sigur că puseul de endorfină era extraordinar, însă, mai presus de toate, Jeff se bucura de timpul pe care îl petrecea singur. Crescut într-un mic orașel de lângă Albany, statul New York, i-au plăcut multe sporturi și a fost foarte bun la fotbal, dar până nu a început să joace lacrosse* nu a simțit nimic tresărind în el. Lacrosse parcă îi vorbea.

Totuși, la treisprezece ani, avea ceva de recuperat. Unii dintre colegii lui erau deja maeștri la mânuirea bățului de lacrosse pentru a prinde și arunca mingea, atât cu stânga, cât și cu dreapta. Jeff trebuia să-i prindă din urmă, poate chiar să-i depășească.

A început să exerseze zilnic. Alerga până la vechea lui școală primară, se așeza în fața unui zid gol de beton și își arunca mingea lui însuși de sute — poate de mii — de ori pe zi. Îndemânarea și încrederea lui au înflorit. Avea senzația că muncea mai mult decât toți cei împotriva cărora juca, iar acest lucru i-a dat un avantaj. La finalul primului an de liceu, Jeff a stabilit recordul școlii la numărul de puncte înscrise într-un sezon. Iar în ultimul an de liceu, a fost numit All-American, una dintre cele mai înalte titluri oferite unui jucător de liceu.

* Numit și baggatway, lacrosse este un joc în care se folosesc bețe cu plasă la capăt pentru aruncarea, prinderea și menținerea mingii.

În anul următor, Jeff s-a înscris la West Point, o academie militară de patru ani, celebră pentru antrenamentele foarte riguroase. Acolo, entuziasmul lui pentru lacrosse n-a făcut decât să crească. Cele două—trei ore de practică erau o pauză bine-venită de la viața intensă de cadet, iar Jeff petrecea adeseori timp în plus la antrenament, după ce termina programul oficial. Pe parcursul primului an a lucrat împreună cu un psiholog de la West Point, care îi ajuta pe sportivi să-și îmbunătățească performanțele. A fost surprins când și-a dat seama cât de fascinantă este psihologia. Erau atât de multe de învățat despre puterea gândirii pozitive, despre importanța stabilirii obiectivelor și despre felul în care poți rămâne calm și poți juca sub presiune.

Dar ceea ce i-a atras cu adevărat atenția lui Jeff a fost o tehnică denumită vizualizare: în mintea lui, Jeff rula un filmuleț a ceea ce *spera* să se întâmple pe teren. Când se afla în cabinetul psihologului, se uita la cele mai bune momente ale propriului joc și se imagina jucând din nou la fel de bine.

Înainte de meciurile importante, Jeff și antrenorul care îl asista se uitau la filmări cu echipa adversă, pentru a înțelege cum joacă. Jeff căuta găuri în schema defensivă a adversarului sau tendințe negative ale unora dintre jucători, apoi se imagina exploatându-le, trecând în goană pe lângă ei către gol sau ca să-și ajute un coleg. Apoi, chiar înainte de meci, în timp ce unii dintre colegii lui strigau sau urlau ca să se mobilizeze, Jeff își punea în liniște căștile, închizându-se în sine însuși, și începea vizualizarea. Își amintea acele momente bune și alerga, în mintea lui, prin apărarea adversarilor, făcând joc după joc. Acei doi ultimi ani din cariera de student a lui Jeff, anii în care a ajuns să stăpânească

tehnica vizualizării, au fost cei mai buni pe care i-a avut ca sportiv. A fost numit de două ori în echipa All-American și a doborât recordul de pase pe sezon, de la West Point.

Singurătate pe gheață și în apă

Există introvertiți în fiecare sport, dar adeseori gravităm spre acelea care ne permit să concurăm ori să ne antrenăm de unii singuri, precum înotul, alergarea în aer liber sau golful. Pe când eram copil, nici eu n-am făcut excepție. La zece ani, am început patinajul artistic, la nivel competitiv. Acest sport mă atrăgea în mod special. Era ceva magic în alunecarea patinei, în răsuciri, în săriturile pe gheață. Voiam să fac și eu parte din această lume minunată și, chiar dacă am început patinajul prea târziu ca să visez la Olimpiadă, mă entuziasma simplul act de a încerca să devin mai bună. Orele petrecute pe gheață, exersând de una singură, erau o adevărată binecuvântare. Minteaa mea evada din evenimentele de peste zi, iar grijile și problemele din viața mea începeau să pară mai puțin importante.

— Într-un fel, sportul începe să devină o formă de meditație, spune psihologul Elizabeth Mika. Îți ocupă trupul în așa fel încât mintea are timp pentru introspecție.

Jenny, o adolescentă tăcută din Seattle, se bucură în același fel de chemarea meditativă a înotului. De-a lungul timpului, a încercat o diversitate de sporturi. În gimnaziu, ea și prietena ei au făcut parte dintr-o echipă de fotbal plină de fete gălăgioase, chiuitoare. Echipa parcă o lua razna când marcau un gol, dar Jenny nu reușea să le imite agitația zgomotoasă.

— Una dintre fete se supăra mereu pe mine. Era ceva de genul: „Tu de ce nu participi? De ce nu-ți pasă?”

Curând, Jenny a renunțat la fotbal pentru înot.

— Era cu adevărat liniștitor să fii în spațiul acela din propria minte, spune ea. Când porneam la start, în primele ture, mintea mi-o lua razna, sărind de la un subiect la altul. Apoi, odată ce treceam de un anumit punct, era un fel de uitare. Dacă mă certasem cu prietena mea și mă simțeam cu adevărat tristă, fie mă duceam să înot și să uit de asta pentru câteva minute, fie foloseam înotul pentru limpezirea minții sau pur și simplu mă gândeam în timp ce înotam.

Psihologul sportiv Alan Goldberg, care a lucrat deopotrivă atât cu sportivi amatori, cât și cu participanți la Olimpiadă, spune că este ceva obișnuit să găsești introvertiți la piscină.

— Înotul este genul de sport care îi atrage pe cei care pot suporta tăcerea, spune el. Prin natura lui, sportul acesta cere să ai capacitatea de a rezista ore întregi doar cu tine însuși, fără a intra în contact cu alții³².

Introspecția de pe movilă*

În ciuda faptului că sunt atrași de sporturi practicate individual, introvertiții pot fi foarte buni și pe terenul sau în arena de joc. Doi dintre cei mai buni conducători de joc din National Basketball Association, Derrick Rose și Rajon Rondo, au fost

* Locul de pe care se realizează aruncarea în softball.

descriși ca fiind foarte introvertiți. De fapt, una dintre cele mai importante calități ale lui Rose, potrivit antrenorului său, ar fi că este un excelent ascultător.

La fel, vedetele Lionel Messi și Cristiano Ronaldo sunt amândoi celebri și pentru că muncesc mai mult decât oricine, folosind principiul practicii deliberate ca să își îmbunătățească tot mai mult jocul. Și întreaga echipă de baseball Washington Nationals a fost descrisă (într-un articol de ziar, în 2012) ca înclinând spre zona introvertită a spectrului personalității. Acești sportivi sunt în general sociabili, dar totodată și analitici, concentrați și introspectivi. Ca echipă, nu prețuiesc tipologia individului zgomotos, care vrea mereu să aibă ultimul cuvânt. Chiar și managerul lor de atunci, Davey Johnson, a observat că preferă să se întâlnească individual cu jucătorii, în locul sesiunilor standard cu toată echipa, la club³³.

Nina, o liceană din Ohio, jucătoare de softball, știe totul despre cât de mult trebuie să muncească de una singură ca să fie foarte bună. A practicat multe sporturi încă de când era mică, printre care fotbal și baschet, dar softball a fost mereu, fără nicio îndoială, favoritul ei. Nina este aruncătoare, și încă una periculoasă. La un moment dat, a azvârlit mingea atât de tare, încât i-a rupt tatălui ei un deget, pe când exersau prinderea, în curtea din spatele casei.

Nina exersează în fiecare zi. Aleargă spre dealurile din apropierea casei și stă mult după antrenamentul cu echipa, lucrând la corectarea greșelilor ei. Își șlefuește capacitățile chiar și atunci când se uită la televizor, acasă: de obicei are în mână o minge de softball și încearcă diferite prinderi și răsuciri, astfel încât să poată stăpâni noi aruncări. Când nu face asta, ia o ganteră și lucrează

pentru întărirea încheieturii. La juniori, Nina nu a permis nicio lovitură, ceea ce înseamnă că, pe parcursul meciului, a aruncat mingea fără ca un singur jucător din echipa adversă să fi reușit să câștige măcar o lovitură. Anul următor, la seniori, și-a îmbunătățit jocul aproape în fiecare aspect al său.

Bronzul învinge

Desigur, există și un inconvenient atunci când ești un sportiv introvertit, observă psihologul sportiv Alan Goldberg. Introvertiții au adeseori tendința de a gândi prea mult ce au de făcut, spune Goldberg, și de a fi mai duri cu ei înșiși atunci când fac greșeli sau când ratează un obiectiv.

Eu mă regăsesc foarte mult în acest aspect. Întorcându-mă cu gândul la perioada în care făceam patinaj artistic, îmi amintesc că mă luptam din răspuțeri cu momentul competițiilor. Puteam petrece ore pe patinoar în timpul antrenamentelor, patinând perfect. Dar în ziua cea mare eram o epavă. Nu puteam dormi în noaptea de dinainte, iar când îmi venea rândul să patinez, cădeam la mișcările la care pluteam la antrenamente. Mi-a luat ani întregi ca să devin mai încrezătoare ca sportivă și competitoare. (Din fericire, tu nu trebuie să aștepti atât! Dacă ar trebui s-o mai fac o dată, m-aș cunoaște mult mai bine pe mine însămi și mi-aș acorda mai mult antrenament cu spectacolul în sine: pe parcursul pregătirii pentru marea competiție aș face cât mai multe repetiții în costumul de competiție, ca să mă familiarizez cu senzația patinajului sub lumina reflectoarelor.)

Hans Rombaut, centură neagră la tae-kwon-do, are o problemă asemănătoare. A devenit pasionat de artele marțiale la vârsta de zece ani. Nu fusese hărțuit sau agresat la școală, așa că interesul lui pentru acestea nu avea nimic de-a face cu autoapărarea. Nu, el voia numai să învețe artele marțiale pentru că era obsedat de Bruce Lee și de țeptoasele ninja mutante, adolescente. Chiar dacă fotbalul și ciclismul erau cele mai populare sporturi în țara sa natală, Belgia, el era disperat de-a dreptul să încerce artele marțiale, iar părinții lui s-au lăsat înduplecați până la urmă. Când a împlinit paisprezece ani, se antrena deja câteva ore pe zi.

Hans se bucura de lungile perioade de muncă intensă și a ales cea mai solitară formă de tae-kwon-do. A sfârșit prin a se specializa în partea de coregrafie, ceea ce înseamnă că nu se lupta efectiv cu nimeni în timpul meciurilor. În schimb, executa o serie de mișcări alături de un alt competitor. Un juriu format din arbitri evalua demonstrațiile ținând cont de cea mai bună tehnică, de cele mai iuți lovituri și tot așa. În campionate, concurentul cu scorul cel mai mare trecea în runda următoare.

Disciplina era perfectă pentru introvertitul Rombaut, fiindcă cerea antrenament solitar și performanță. El s-a îmbunătățit constant și în câțiva ani a câștigat un loc în echipa națională a Belgiei. Și totuși, succesul lui n-a durat mult.

— Când am intrat în echipa națională, terminam mereu cu medalia de bronz, spune el. Oamenii mă strigau „domnul Bronz“!

Nu avea nicio problemă să câștige rundele inițiale ale competiției, dar presiunea își făcea simțită prezența pe măsură ce se apropia de finale. Gândul de a concura în fața a sute de spectatori

era prea greu de suportat pentru el: gândea prea mult meciul, îngheța și pierdea în semifinale.

După ani întregi de rezultate dezamăgitoare, Hans a început să lucreze cu o antrenoare care s-a concentrat asupra acestui blocaj mental. Ea l-a convins pe Hans să ignore mulțimile și arbitrii.

— Mi-am spus: „Nu-i nimeni acolo. Doar eu și antrenorea. Și asta este doar o demonstrație pentru ca ea să vadă cum stau“, a spus el. După ce am micșorat presiunea mentală, au început să vină și cele mai bune rezultate ale mele. În anul următor, Hans a câștigat campionatul european.

Atunci când arbitrii i-au anunțat victoria, întreaga echipă a năvălit pe covorul de competiție și l-a ovaționat. În momentul acela, luminile reflectoarelor nu-l mai deranjau deloc pe Hans.

— Era îngrămădeală. Toată lumea se uita la mine. Dar nu-mi păsa. Rămăsese doar euforia aceea.

Dacă poți să depășești stresul competiției și să eviți capcana gândirii excesive, așa cum a făcut Hans, atunci faptul că ești introvertit poate reprezenta un avantaj enorm pentru tine, ca sportiv. Ai trei superputeri vitale: suportă antrenamentele solitare, cauți să atingi perfecțiunea și te concentrezi intens.

Dar sportul nu trebuie să însemne numai competiții. Să-l luăm ca exemplu pe Julian, ale cărui interese diverse mergeau de la pian la fotografie și până la — mai recent — artele marțiale. Își antrena corpul prin practicarea parkour, o artă marțială bazată pe fugă*.

* Disciplină care ajută la evitarea obstacolelor prin identificarea celui mai scurt drum între două puncte, bazându-te doar pe mijloacele oferite de propriul trup.

— Este vorba despre cum să-ți utilizezi cel mai bine trupul în mediul în care te afli. Așadar, dacă sunt ziduri, înseamnă că trebuie să treci peste ele, învățând cum să aterizezi, cum să sari peste lucruri, cum să te rostogolești și cum să cazi. Îmi place, pentru că este ceva ce pot face singur. Este despre testarea *propriei* forțe, nu neapărat în competiție cu alții. Am citit despre asta și am văzut filme, așa că nu trebuie decât să le imit.

Dacă îți place o activitate pentru bucuria pură a mișcării sau pentru urmărirea excelenței, nu trebuie să cazi în capcana convingerii că singurul mod de a-ți exprima devotamentul este prin intermediul competiției. Acesta este numai un mod de a o face. Dar nu este singurul.

Planul de joc al sportivilor introvertiți

Adolescența este o perioadă în care corpul tău se schimbă. Arată-i puțină afecțiune. Testează ce funcționează pentru tine. S-ar putea să descoperi că accelerarea ritmului cardiac și un pic de transpirație te relaxează și te scot din gândurile tale. Gândește-te astfel la exerciții: cel mai important lucru nu este greutatea corporală sau vreun standard nedrept de frumusețe, ci limpezimea minții și acel sentiment minunat al eliberării de endorfine. Poate că nu ești unul dintre cei mai gălăgioși sportivi de pe teren, dar *poți* fi acela care primește cele mai zgomotoase ovații.

ANTRENEAZĂ-TE SINGUR: acceptă singurătatea ca pe un moment în care poți deopotrivă să-ți îmbunătățești capacitățile și să-ți restabilești energia mentală.

STUDIAZĂ-ȚI JOCUL: canalizează-ți capacitatea de concentrare și aplică lucrul acesta în sport. Dezvoltă o mai bună înțelegere a jocului tău sau a evenimentului. Folosește principiul practicii voluntare (acela care, probabil, ți se potrivește mănușă) pentru a fi mai bun și pentru a excela.

VIZUALIZEAZĂ SUCCESUL: pune-ți la treabă creierul ocupat și imaginativ, astfel încât să-ți contureze victoria și să-ți susțină încrederea.

ÎNGUSTEAZĂ-ȚI LUMEA: nu lăsa mulțimile să-ți submineze energia și forța, așa cum au făcut în cazul lui Hans. *Uită* de mulțimi. Îngustează-ți lumea la salteaua de competiție, la teren sau la piscină. Blochează orice distragere externă și concentrează-te în întregime asupra execuției tale.

EXERSEAZĂ SINGUR: yoga, alergarea, mersul, cățărarea, abdomenele. Acestea toate sunt exerciții pe care le poți face liber, de unul singur, în camera ta sau afară.

Capitolul 11

Aventurieri tăcuți

Jessica Watson³⁴ și frații ei, crescuți în Australia, nu au făcut școala acasă, ci pe barcă. Atunci când Jessica era în clasa a cincea, părinții au cumpărat un iaht de aproape 16 metri, i-au îmbarcat pe copii și au plecat în ceea ce a devenit o aventură de cinci ani de-a lungul coastei australiene. Jessica era o fată tăcută, însă dincolo de platoșa de timiditate înfloreau un spirit aventuros. Când s-a întors acasă, la vârsta de unsprezece ani, a aflat despre marinarul Jesse Martin, care a navigat singur în jurul lumii, în 1999, pe când avea numai optsprezece ani. Povestea lui Martin a impresionat-o profund pe Jessica. Chiar și la vârsta aceea fragedă, știa că i se potrivește acest tip de călătorie. Voia și ea să navigheze în jurul lumii. Și voia s-o facă de una singură.

La început, Jessica și-a păstrat visul pentru sine. Cine l-ar fi luat în serios? Însă a început să caute, în secret, tot ce se știa despre navigarea de unul singur, a început să învețe tot ce putea

despre dificila artă a pilotării unei bărci, fără ajutor. Și-a imaginat cum ar fi dacă s-ar trezi prinsă într-o furtună periculoasă, în mare deschisă. Cum s-ar simți într-un astfel de pericol? Va fi pregătită pentru provocare? Oare s-ar descurca singură într-un ocol al Pământului? S-a transformat în expert în starea vremii, în navigație și în echipamente. Cu cât se informa mai mult, cu atât se simțea mai încrezătoare că va putea să se descurce cu orice i-ar arunca în cale mama natură.

Jessica era hotărâtă să navigheze în lumea întreagă și, credeți sau nu... chiar și-a convins părinții să o lase. Această călătorie cerea o planificare *serioasă*. A alcătuit o listă de sponsori și a recrutat o echipă de experți care să planifice și să-i urmărească expediția. Și-a dotat barca, numită *Ellas' Pink Lady*, cu echipamentul necesar ca să o țină în siguranță și pregătită pentru vremea ostilă și imprevizibilă. Apoi, pe 18 octombrie 2009, a plecat, de una singură. Avea șaisprezece ani și plănuia să petreacă în singurătate următoarele *nouă luni*. Mulțumită remarcabilelor echipamente de comunicații, urma să aibă wi-fi, ca să discute cu prietenii, familia și echipa de suport; din când în când putea chiar să se uite pe Facebook.

Și totuși, urma să meargă complet, total singură, pe o mare deschisă.

Jessica a plecat în călătorie. După ce țărmul a încetat să se mai vadă, și-a dat seama că singurătatea nu o stingherește. Desigur, vorbea cu girueta, instrumentul care indică direcția vântului (și pe care chiar a botezat-o Parker). Și a mai avut niște conversații cu un pescăruș care s-a hotărât să rămână un pic pe vas; vorbea din când în când cu animalele de pluș pe care le adusese cu ea și

i-a ținut chiar și bărcii niște discursuri motivaționale, adresându-i-se de parcă era o persoană care avea nevoie de încurajări înainte de furtună. Au existat și momente de cădere emoțională, dar, în mod uimitor, deși apela de multe ori la telefon, ca să ia legătura cu familia și prietenii, existau totuși momente în care renunța la posibilitatea de a sta de vorbă cu ei, preferând liniștea. Și și-a dat seama că fratele ei mai mare tot reușea să o energizeze, chiar și de la mii de mile depărtare. La un moment dat, când era singură în mijlocul oceanului Pacific, a scris pe blog: „Le mulțumesc tatei și lui Bruce pentru ultimele câteva zile în care au fost atât de răbdători cu mine la telefon și au înțeles că, uneori, o fată pur și simplu nu are chef să pălăvrăgească!”

Aventura a fost un lucru minunat pentru ea; a avut experiențe care i-au părut un vis. Bancuri de delfini înotând în jurul etravei. Calmari în miniatură, aruncați de valuri pe punte, în timpul nopții. A văzut un curcubeu nocturn, cunoscut sub numele de „curcubeul Lunii”, fiindcă lumina astrului străbate prin furtună.

A mai avut parte și de o coliziune cu un petrolier, care i-a deteriorat barca. Valuri uriașe au măturat ambarcațiunea, întorcând-o pe-o parte și dând-o peste cap în cabină ca pe o păpușă luată de ape. Într-o noapte, a fiert din greșală paste pentru cină în motorină. Atât de mulți dintre cei de pe uscat au spus că nu trebuia să plece în expediție, că nu va face față călătoriei. Dar chiar și în momentele de vulnerabilitate și de frică, Jessica știa totuși, în adâncul ei, că, de fapt, poate face față.

Așa că a rezistat, cu o energie și o dedicație extraordinare. După ce a navigat 39 082 de kilometri în 210 zile, a acostat la Sydney, în Australia, în fața unui comitet de primire care includea

elicoptere, bărci, echipe de televiziune, mulțimi și, desigur, familia. Jessica a devenit cea mai tânără persoană care a navigat vreodată singură în jurul lumii.

Cea mai mare porție de suc de lămâie

Există tendința de a crede că aventurierii sunt războinici, îndrăzneți și impulsivi. De multe ori totuși cele mai mari provocări ale aventurilor mărește cer seturi de capacități surprinzătoare. Pentru a duce la capăt incredibila sa aventură, Jessica a avut nevoie de capacitatea de a se concentra deliberat, de o mare toleranță la singurătate și de o uriașă tărie emoțională. Fiind introvertită, Jessica era făcută pentru o astfel de sarcină.

În general totuși *extravertiții* sunt mai pasibili să fie atrași de situații riscante. Nu-i vorba că introvertiții nu-și asumă riscuri, pentru că o fac și ei. Dar au tendința de a fi mai atenți și mai cumpătați în legătură cu riscurile asumate.

Unii oameni de știință consideră că motivul pentru care oamenilor le place să riște poate fi legat de fenomenul numit „recompensare emoțională”. De obicei, căutăm provocările ca modalitate de a câștiga un fel de recompensă, indiferent dacă este vorba despre satisfacția de a urca un munte sau premiul adus de biletul câștigător de la tombolă. Există dovezi că extravertiții sunt mai predispuși la impulsurile de orgoliu, entuziasm și la întregul spectru de sentimente pozitive care vine odată cu atingerea unui obiectiv, câștigarea unei competiții sau depășirea unor obstacole ce par imposibil de trecut. Desigur, tuturor ne plac florii aceia.

Dar cercetătorii au descoperit că extravertiții au parte de pusee ceva mai intense. Creierul omului are încorporat un fel de sistem de recompensare, o rețea de căi prin care sunt trimise semnale înainte și înapoi, prin intermediul unei substanțe chimice denumite dopamină, pentru a ne crește entuziasmul atunci când se întâmplă ceva pozitiv. Oamenii de știință spun că rețelele de dopamină par mai active în creierul extravertiților.

Într-unul dintre studii, cercetătorii au observat felul în care reacționează introvertiții și extravertiții după câștigarea unor concursuri³⁵. Învingătorii extravertiți aveau o activitate mai intensă în zonele cerebrale responsabile cu recompensa decât aveau învingătorii introvertiți. Sunt sigură că și introvertiților le place să câștige. Dar dovezile arată că rețelele lor cerebrale responsabile cu recompensa sunt un pic mai puțin activate, așa că ei resimt un pic mai estompat această experiență.

Alte studii au descoperit că extravertiții conduc mai cu viteză și sunt implicați în mai multe accidente de mașină decât introvertiții!

Când vine vorba de aventuri periculoase, precum navigarea în jurul lumii sau escaladarea unui munte, cumpătarea introvertiților poate fi extraordinar de utilă. Să ne gândim la cercetarea realizată de Gunnar Breivik, un sociolog norvegian care a studiat timp de zeci de ani personalitățile celor care practica sporturi extreme. La un moment dat, Breivik a studiat alpiniștii care escaladau pereți stâncoși, culmi înzăpezite sau ziduri abrupte de piatră, amenajate în interior. În mai multe dintre studii, el a descoperit că alpiniștii erau de obicei mai calmi și mai introspectivi, genul care vizualiza în liniște ce obiectiv vrea să atingă. Cei care preferau

escalada în aer liber, mai degrabă decât cățărarea în interior, erau în mod special introvertiți.

Într-un alt proiect, Breivik a analizat personalitățile membrilor expediției norvegiene din 1985, pentru escaladarea Everestului³⁶. Grupul a avut mare succes, spre deosebire de alți alpiniști aflați pe munte. Șase dintre cei șapte aventurieri norvegieni au terminat expediția și au ajuns în vârf. Breivik a presupus că aceștia tindeau să se plaseze mult spre capătul extravertit al spectrului, date fiind senzațiile extreme pe care le generează înfruntarea frigului cumplit, a vânturilor și a zăpezii. Vă amintiți studiul cu suc de lămâie, din care s-a descoperit că introvertiții reacționează mai intens la stimuli și sunt mult mai ușor copleșiți de aceștia? Ei bine, Everestul reprezenta stimulare la nivelul cel mai intens — cea mai mare doză de suc de lămâie din lume. În plus, expediția a cerut colaborare totală, iar Breivik și-a imaginat că extravertiții lucrează mai bine în echipă.

Dar, după cum s-a dovedit, alpiniștii aceia erau introvertiți autentici.

— Erau tipologii independente, voluntare, imaginative, a spus el. Și totuși, au reușit să lucreze împreună, ca să se susțină unul pe celălalt să ajungă pe vârful celui mai înalt munte din lume.

Jessica Watson și uimitoarea ei expediție solitară pe mare susțin, de asemenea, punctul de vedere al lui Breivik, anume că aventurierii sunt adeseori introvertiți extraordinar de concentrați. Jessica a fost atât de pricepută în largul mării în parte pentru că natura ei liniștită i-a permis să-și păstreze calmul și concentrarea atunci când era amenințată de pericole. Chiar și într-o călătorie atât de riscantă, a reușit să rămână în siguranță, datorită faptului

că s-a concentrat în direcția corectă, manevrându-și barca prin valurile sălbatice ale oceanului și purtându-și de grijă în felul ei.

Oameni de știință cu fler

Există și alți aventurieri introvertiți, cărora asumarea riscului nu le stă în fire, dar care sunt doritori să-și încerce cât mai mult puterile și să înfrunte mari pericole în slujba unei pasiuni sau a unui proiect. Tânărul Charles Darwin³⁷, unul dintre cei mai mari influenți introvertiți, a elaborat teoria evoluționistă, care susține că toate speciile au evoluat în timp pentru a se adapta mediului lor. Această teorie a schimbat complet înțelegerea naturii umane și a biologiei. Pe când era copil, lui Darwin îi plăceau nespuse plimbările lungi, solitare și pescuia singur ore întregi. Uneori, natura lui introspectivă îi dădea bătăi de cap. Odată, în timp ce hălăduia pe câmpuri, în Anglia natală, s-a afundat atât de mult în gânduri, încât a ajuns chiar pe marginea potecii și a căzut în gol de la o înălțime de doi metri și jumătate! Ca tânăr student la științe, Darwin tânjea să vadă lumea de dincolo de Marea Britanie și, în vara lui 1831, a găsit această ocazie. Guvernul britanic a delegat un vas, *Beagle*, să exploreze apele de lângă coasta Americii de Sud. Căpitanul, Robert FitzRoy, voia ca la bord să se afle și un geolog, care să studieze terenul. Darwin a fost recomandat de unul dintre foștii săi profesori și, după niște ezitări de început, a acceptat. Totuși, căpitanul avea rezerve să-l ia pe tânăr la bord. Era sceptic din cauza naturii introvertite a lui Darwin; pe lângă asta, el considera că poți judeca un om după înfățișare, în special

după forma trăsăturilor faciale. Căpitanul FitzRoy considera că o persoană cu un nas ca al lui Darwin nu avea energia și hotărârea necesare pentru a duce la bun sfârșit o astfel de călătorie!

Cu toate acestea, în cele din urmă a acceptat, iar *Beagle* a plecat în călătorie avându-l pe Darwin la bord, în decembrie 1831. Cei doi ani planificați la început s-au făcut cinci, iar Darwin a petrecut o mare parte din acel timp luând notițe cu grijă despre orice vedea pe mare și pe uscat. În fiecare zi, în cabina lui înghesuită, scria în jurnal despre ținuturile vizitate — copaci, râuri, flori —, despre animalele din acele locuri și despre oameni. Din când în când, îi trimitea profesorului cu care era prieten pagini din jurnal, alături de scrisorile sale. În momentul acela, Charles nu știa încă, dar paginile erau trimise către diferiți oameni de știință. Când s-a întors în Anglia, în 1836, avea deja un pic de celebritate academică. Ființele incredibile pe care le văzuse în călătorie începuseră deja să-l pună pe drumul descoperirii unei teorii care avea să transforme întreaga noastră înțelegere asupra lumii: teoria evoluționistă.

Cu toate că atât personalitatea lui Darwin, cât și înfățișarea lui îl făcuseră pe căpitan să pună la îndoială capacitatea tânărului om de știință de a se adapta acestei călătorii, s-a dovedit că fusese, de fapt, cel mai important membru al acesteia. Dacă n-ar fi fost Darwin, probabil că această expediție s-ar fi pierdut în negurile istoriei. Și ce dacă nu a fost sociabilul, navigatorul om de știință pe care l-ar fi preferat FitzRoy? Mulțumită ascuțitului său simț de observație și eforturilor sale meticuloase de a înregistra tot ce văzuse și de a explica aceste lucruri mai târziu, în cărți și discursuri, Darwin a transformat călătoria vasului *Beagle* într-una dintre cele

mai importante expediții din istoria științei. Fără el la bord, n-ar fi fost decât un voiaj oarecare pe mare.

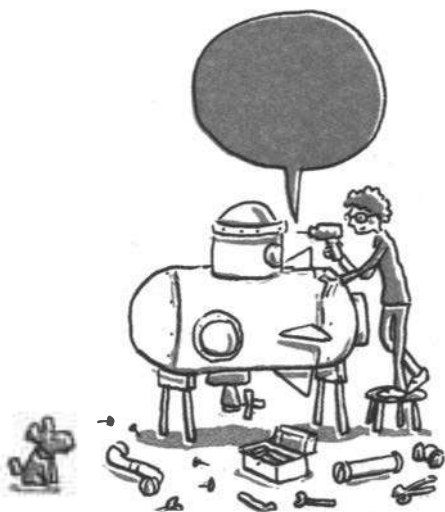
Aventura subacvatică

Următoarea povestire despre o aventură intră, în mod sigur, în categoria „nu încercați acasă”, dar este întru totul adevărată. Este vorba despre un adolescent pe nume Justin, care meșterea din copilăria mică. Lui Justin îi plăcea mult să construiască din pietre și să creeze sculpturi în bucăți de lemn aduse de apă, iar la vârsta de zece ani își făcuse deja propriile bărci și mașini teleghidate. Părinții și-au dat seama repede de pasiunea lui. L-au dus la un depozit de vechituri din zonă, de unde au luat computere vechi, motoare și orice altceva de care Justin s-a arătat interesat. Managerul depozitului a început chiar să pună deoparte obiectele mai interesante, pentru puștiul care transforma rebuturile acelea în tot felul de vehicule și roboți.

Obsesia lui Justin a evoluat. Era absolut convins că își dorește să construiască un submarin. Când a împlinit paisprezece ani, a încercat să construiască unul, dar pereții nu au fost bine etanșați. A încercat din nou, un an mai târziu, dar și a doua încercare a eșuat. În cele din urmă, Justin a decis că tot ce făcuse era greșit și i-a cerut tatălui său să-i cumpere o conductă de drenaj din plastic, lungă de aproape doi metri, cu diametrul de șaiszeci de centimetri. Tatăl era deja obișnuit cu experimentele ciudate ale lui Justin, așa că, după ce i-a pus mai multe întrebări legate de siguranța personală, a fost de acord.

Când a sosit conducta de drenaj, Justin a târât-o în subsol, unde depozitase o colecție uriașă de electronice vechi, motoare, fire, cabluri și multe altele, și a început să se gândească de unde să înceapă. În următoarele șase luni, lucrând absolut singur, Justin a transformat acea bucată uriașă de plastic într-un submarin funcțional, pentru o persoană. A folosit un motor de la o barcă veche de pescuit, baterii de la mașinile de jucărie, flotoare de la un Jet Ski defect și un sistem de presurizare a aerului șterpelit de la un dozator dărapănat. Prietenii și familia mai veneau din când în când să vadă cum merge și-și ofereau ajutorul, dar submarinul era un proiect solitar. Când școala era închisă, din cauza viscoalelor cumplite, nu-și vâna prietenii ca să petreacă timpul împreună. Își petrecea toată ziua trăgând fire de la panoul de control spre diferitele componente ale submarinului. Pentru el, asta nu era muncă. Era exact modul în care voia să-și petreacă timpul.

În primăvară, când submarinul a fost terminat, Justin l-a manevrat, cu permisiunea părinților săi, în lacul din spatele casei lor de vacanță, scufundându-se dincolo de suprafața apei. A stat singur la adâncime timp de treizeci de minute, ronțâind



biscuiți Oreo, uitându-se la pești și luând din când în când legătura cu părinții lui, printr-o stație de emisie-recepție, ca să-i asigure că nu a intrat apă în submarin...

Spre finalul acestei scufundări, și-a apelat tatăl ca să-i spună că are o problemă. Tatăl s-a speriat, dar Justin i-a spus despre ce e vorba: „Am rămas fără Oreo“.

Există mai multe motive pentru care acest adolescent a reușit să-și construiască propriul submarin. Era extrem de inteligent — dar era, de asemenea, și foarte adunat și capabil de perioade lungi și neîntrerupte de muncă intensă. Justin a petrecut o zi întreagă, în care primiseră liber de la școală din cauza zăpezii, singur cu firele lui! N-a avut niciodată senzația că introversiunea sa ar fi un defect de caracter. Era unul dintre darurile sale și, atunci când lucra la un submarin sau la o mașină teleghidată, simțea bucuria și simțul aventurii.

Nu lăsa frica să devină o hoată

Nu toate aventurile au un impact istoric sau tehnologic; și nici nu trebuie să aibă. De exemplu, Rita, cândva o fată timidă din Indiana, a petrecut un an în străinătate, în Ecuador, în timpul clasei a zecea. Acolo s-a împrietenit cu cei de seama ei, a învățat să danseze salsa și s-a adaptat unei culturi mai calde, mai prietenoase și mai zgomotoase decât cea cu care era obișnuită. După ce s-a întors acasă, a ținut un discurs despre programul de studii în străinătate, pentru a-i încuraja și pe alți tineri să călătorească, așa cum făcuse și ea. Rita era emoționată să vorbească în fața tuturor,

dar a crezut în mesajul său. Deși adulții care derulau programul de schimb credeau că puștii extravertiți ar fi mai disponibili să călătorească în străinătate, Rita a vorbit despre cum faptul că ești introvertit reprezintă, de fapt, un avantaj enorm. Fiindcă îi era atât de ușor să asculte — să asculte *cu adevărat* — ceea ce spun oamenii, s-a împrietenit repede atât cu adulții din familia-gazdă, cât și cu elevii din școală. Da, purta câteodată o mască de extravertită, dar nu simțea că s-a schimbat.

— Nu am devenit mai puțin introvertită, spune ea. Doar mai puțin timidă.

Cei de la liceu i-au cerut, de asemenea, să vorbească despre experiența ei. De data asta, urma să țină un discurs în fața a sute de persoane. Vorbitorul în public o înspăimânta pe Rita, dar s-a gândit că, dacă reușise să se aventureze în partea cealaltă a lumii, într-un loc unde nu vorbea limba și nu cunoștea pe nimeni, și se întorsese vorbind spaniolă și bucurându-se de noi prietenii adevărate, ei bine, atunci putea și să țină un scurt discurs în fața oamenilor. Și-a mai amintit, de asemenea, ce-i spusese odată unul dintre vecinii ei. Înainte de a pleca în Ecuador, maică-sa îi dăduse o cărticică plină cu sfaturi scrise de mână de prieteni și vecini.

— Unul dintre vecinii mei scrisese: „Frica este o hoață“. Fraza asta a devenit mantra mea cât timp am fost în Ecuador. Am hotărât să trăiesc ghidându-mă după cuvintele pe care mi le împărtășise vecinul meu: „Nu poți lăsa frica să devină o hoață. O să-ți fure atât de multe lucruri valoroase și o să te jefuiască de atât de multe momente incredibile“.

Rita luase în considerare sfatul acela în timpul aventurii sale în străinătate și acum se întorcea iarăși la el. A lucrat împreună cu

profesoara de engleză la pregătirea discursului, apoi a exersat cu profesoara de actorie de la școală, notând când să vorbească mai tare și ce cuvinte să sublinieze. Totuși, în dimineața cu pricina, a fost copleșită de emoție. Peste o mie de oameni o țintuiau cu privirea.

— Îndată ce am rostit prima propoziție, totul în jur a părut să încetinească un pic și m-am liniștit.

Da, în fața ei stătea o mare mulțime, dar toți oamenii aceia veniseră cu un motiv: erau interesați de ceea ce avea să le spună. Aceasta era o șansă de a le împărtăși ideile și experiențele ei, ba poate chiar putea să inspire alți copii să călătorească și să exploreze noi culturi. Nu avea să lase frica să-i fure această ocazie.

Încrederea pe care a câștigat-o Rita din această aventură nu s-a reflectat numai asupra vorbitului în public. Fata și-a dat seama că îi este mult mai ușor să-și facă prieteni noi acum, când depășise obstacole sociale mult mai mari. De fapt, era atât de schimbată de aventura sa, încât a decis să-și amâne intrarea la facultate și să ia un an de pauză, în care să se înscrie într-un alt program de schimb. De data aceasta, a plecat în Rusia. Din nou, știa prea puțin despre această țară. Nu vorbea limba și nu știa absolut pe nimeni acolo. Rusia era chiar mai departe de casă decât Ecuadorul.

Cu alte cuvinte, era excursia perfectă.

Ghidul de aventurier al introvertitului

Oriunde și oricând alegi să pleci și oricare ar fi felul în care alegi să o faci, depinde în totalitate de tine. Dar, dacă te îmbarci

spre o aventură de unul singur, ia în considerare câteva ponturi din călătoriile Jessicai, Ritei și ale celorlalți:

URMEAZĂ-ȚI PASIUNEA: introverții aventurieri din acest capitol au fost atât de pasionați de câte ceva, încât nu au rezistat să nu exploreze lucrurile acelea. Dă atenție aspectelor care te fac curios și lasă-le să te conducă într-o direcție care să-ți aducă o experiență ce poate schimba destine.

ASCULTĂ ȘI OBSERVĂ: indiferent dacă vei călători sau vei explora, această calitate a ta de introvertit se potrivește foarte bine. Rita s-a acomodat la cultura ecuadoriană ascultând-o cu atenție pe gazda mamă și observându-i pe noii colegi de clasă. Spiritul de observație al lui Darwin a transformat ceea ce ar fi putut fi o călătorie banală într-una dintre cele mai importante expediții din istorie. În felul acesta, introverții sunt făcuți pentru aventură.

REÎNCARCĂ-TE: oricât de aventuros ai fi, s-ar putea să ai nevoie în continuare să-ți încarci bateriile mentale. Avem exemplul lui Jenny, înotătoarea, care a călătorit și ea în Japonia, pentru câteva săptămâni, ca să studieze această cultură. Familia-gazdă nu-i înțelegea nevoia de a fi singură, însă ea a insistat și gazdele au sfârșit prin a-i garanta un mic interval de timp zilnic, după școală, în care să stea liniștită, de una singură. Acest fapt a schimbat enorm lucrurile.

TRĂIEȘTE GHIDÂNDU-TE DUPĂ CUVINTELE INTROVERTEI ELEANOR ROOSEVELT: „Fă în fiecare zi ceva ce te înspăimântă“. Poate fi un lucru mic, de exemplu să ridici mâna în clasă ori să stai la adunări alături de cineva pe care nu-l cunoști. Îndrăzneala de a te împinge pe tine dincolo de limitele confortului poate da dependență. Dacă ajungi să faci din asta un obicei, s-ar putea să te trezești curând că faci periodic lucruri provocatoare, dar care îți aduc satisfacție.

AI ÎNCREDERE ÎN TINE: marile călătorii, expedițiile care bat recorduri sau chiar simplele excursii în străinătate pot fi stresante pentru oricine, fie el extravertit sau introvertit. Dar, așa cum a aflat și Rita, nu poți lăsa frica să devină o hoată.

Capitolul 12

Să schimbi lumea în liniște

Montgomery, statul Alabama. 1 decembrie 1955, după-amiaza. Un autobuz al transportului public oprește la stop și în el urcă o femeie îmbrăcată îngrijit, de vreo patruzeci de ani. Merge cu capul sus, în ciuda faptului că și-a petrecut toată ziua aplecată deasupra unei mese de călcat, într-un subsol murdar al atelierului de croitorie din magazinul Montgomery Fair. Are picioarele umflate și o înțeapă umerii. Stă în primul rând al secțiunii „De culoare” și privește liniștită cum autobuzul se umple de călători. Până când șoferul îi ordonă să-i dea locul ei unui pasager alb.

Femeia rostește un singur cuvânt, care declanșează unul dintre cele mai importante proteste pentru drepturile civile al secolului al XX-lea, un cuvânt care a ajutat la schimbarea Americii.

Acest cuvânt este *nu*.

Șoferul amenință că va pune să fie arestată.

— N-ai decât, a spus Rosa Parks³⁸.

Sosește un polițist, care o întreabă pe Parks de ce nu s-a ridicat.

— De ce ne tot prigonii? îl întreabă ea, simplu.

— Nu știi, răspunde bărbatul. Dar legea este lege și tu ești arestată.

În după-amiaza procesului și a condamnării sale pentru tulburarea liniștii publice, Montgomery Improvement Association a organizat un miting pentru Parks la Biserica Baptistă de pe strada Holt, în cel mai sărac cartier al orașului. Cinci mii de oameni s-au adunat ca să susțină actul de curaj individual al lui Parks. S-au înghesuit în biserică până când stranele nu i-au mai încăput. Restul au așteptat răbdători afară, ascultându-i pe cei care țineau discursurile. Reverendul Martin Luther King Jr s-a adresat mulțimii.

— Vine o vreme când oamenii obolesc să mai fie călcați în picioare de talpa oprimării, le-a spus el.

A lăudat curajul lui Parks și a îmbrățișat-o. Ea stătea tăcută, simpla sa prezență fiind suficientă ca să mobilizeze mulțimea. Asociația a lansat un boicot al transportului public în oraș, care a durat 381 de zile. Oamenii se târau kilometri întregi până la serviciu. Împărțeau mașinile cu străinii. Schimbau cursul istoriei Americii.

Întotdeauna mi-am imaginat-o pe Rosa Parks ca pe o femeie impunătoare, cu temperament îndrăzneț, cineva care putea cu ușurință să facă față unui autobuz plin cu pasageri încruntați. Dar când a murit, în 2005, la nouăzeci și doi de ani, avalanșa de necrologuri a pomenit-o ca pe o persoană blândă la vorbă, drăguță, mică de statură. Spuneau că fusese „timidă și rușinoasă“, dar că avea „curajul unui leu“. Erau pline de expresii precum „smerenie

extremă“ și „îndrăzneală tăcută“. *Ce înseamnă să fii tăcut și să fii îndrăzneț?* păreau să întrebe aceste descrieri. *Cum poți fi timid și curajos?*

Parks însăși se pare că era conștientă de acest paradox, fiindcă și-a numit autobiografia *Forța tăcută* — un titlu care ne provoacă să punem sub semnul întrebării propriile presupuneri. De ce *nu ar putea* tăcerea să fie puternică? Și ce altceva ar putea face tăcerea și noi nu-i acordăm încredere?

Așa cum veți vedea în acest capitol, și fiind tăcut poți schimba lumea.

Teoria personalității ca bandă de cauciuc

Acum câțiva ani, am avut șansa să mă întâlnesc cu unul dintre gânditorii de frunte în domeniul științei personalității, dr. Carl Schwartz, de la Facultatea de Medicină de la Harvard. El mi-a explicat că personalitățile noastre sunt, într-o oarecare măsură, bine înrădăcinate în creierul și în sistemul nostru nervos, încă de la naștere. Așa cum am discutat și mai devreme, ne naștem cu un anumit temperament — tendința de a acționa și de a simți într-un fel anume — și nu ne putem schimba temperamentul după cum ne dorim.

Totuși, ne *putem* extinde personalitatea. Sensibilul și prudentul pot învăța să acționeze îndrăzneț; impulsivul și gălăgiosul pot învăța să amâne satisfacția și să fie diplomați.

Îmi place să mă gândesc la asta ca la teoria personalității ca bandă de cauciuc. Noi, introvertiții, suntem capabili să ne

întindem ca o bandă de cauciuc, atunci când vrem, să simulăm sociabilitatea și pierderea de timp într-un mediu suprastimulativ. Dar, dacă se trage prea tare de noi, s-ar putea să plesnim. Șmecheria este să ne știm limitele.

Una dintre poveștile mele favorite despre banda de cauciuc este despre una dintre fostele mele colege de clasă de la Universitatea Princeton, pe nume Wendy Kopp, care a venit cu o idee îndrăznească de îmbunătățire a educației în America. Școlile din orașele cele mai sărace au dificultăți mari în a îndeplini cerințele minime. Sunt mulți copii în clasă și nu sunt suficienți profesori. Pe când era în facultate, Kopp bănuia că unii dintre tinerii și inteligenții ei colegi ar putea fi interesați să predea în aceste orașe neglijate, dacă li s-ar oferi această ocazie. Lucrul de care aveau nevoie absolvenții de facultate era o organizație care să le creeze aceste ocazii. Odată ce a început să se gândească tot mai mult la această idee, Kopp a realizat că poate reprezenta o modalitate de a îmbunătăți educația a numeroși copii.

Cu toate acestea, știa și că are nevoie de bani ca să facă ideea să meargă. Și nu era vorba de mărunțiș. După ce a studiat un pic problema, Wendy Kopp a ajuns la concluzia că organizația, pe care o numise Teach for America (Predăm pentru America), ar avea nevoie într-o primă fază de o jumătate de milion de dolari, ca să funcționeze cum se cuvine. Îi trebuiau fonduri pentru recrutarea tinerilor, pentru instruirea lor ca profesori și pentru plata efortului lor. Dar Wendy însăși era doar o studentă la vremea aceea. Nu avea acești bani. Și nici nu cunoștea pe nimeni care să-i aibă, ceea ce însemna că, dacă voia ca ideea ei să devină realitate, trebuia să ceară donații de la oameni.

Pentru unii dintre noi, acest lucru este simplu. Dar Wendy Kopp nu se considera agentul de vânzări tipic, sociabil, capabil să vrăjească oamenii ca să-i susțină ideile. Ea era o introvertită mândră, care prețuia singurătatea. În facultate refuza să se alăture celorlalți, în cluburi populare, și se bucura de alergările lungi și singuratice de dimineață, în care își limpezea gândurile. Încă mi-o amintesc mergând de-a lungul campusului, cu mult înainte de a-și crea organizația. Avea o aură de hotărâre și determinare pe care n-o s-o uit niciodată. Și astfel, Kopp a făcut ceea ce mulți introvertiți motivați și destoinici ar fi făcut în situația ei. S-a îndreptat spre bibliotecă și s-a afundat în studiu. A cercetat cât de mult a putut despre această problemă și despre ce i-ar trebui ca să pună bazele organizației sale.

Apoi a început să le scrie șefilor primelor treizeci de companii americane, printre care Coca-Cola și Delta Airlines. Cei mai mulți dintre ei au refuzat-o. Unii nici n-au răspuns. Dar ea a insistat. A absolvit facultatea și, tot restul verii, a muncit singură într-un mic birou, scriind sute de scrisori. La un moment dat, a convins un miliardar repezit din Texas, pe nume Ross Perot, să aibă o întâlnire privată cu ea. Perot a bombardat-o cu întrebări, dar Kopp i-a răspuns calm la fiecare, convingându-l, în cele din urmă, că planul ei merita investiția. El a fost unul dintre primii donatori.

După ce a reușit să adune și restul banilor și să-și lanseze organizația, Kopp s-a luptat cu responsabilitățile ei de lider de grup. Când primii profesori s-au adunat laolaltă pentru o sesiune de pregătire la Universitatea din California de Sud, a încercat să-i evite. În timp ce ei mâncau împreună la cantină, ea rămânea în birou. Asta echivalează cu a invita câteva zeci de oameni la tine

acasă, la o petrecere, iar tu să stai tot timpul ăsta la tine în cameră! Profesorii aspiranți o înspăimântau pe Wendy. Mai târziu a calificat aceste opt săptămâni de training drept cele mai lungi din viața ei.

Pe măsură ce treceau anii și organizația ei se mărea, Kopp a înțeles că nu poate să continue astfel; trebuia să tragă de ea. Chiar dacă nu-i plăcea să întâlnească oameni, *cauza* avea nevoie de ea. A coborât din birou și, în loc să evite discuțiile, a început să le inițieze ea însăși. În cele mai multe zile, era în ședințe de la nouă dimineața până la opt seara; asta înseamnă mult timp, pentru un introvertit *sau* un extravertit! Apoi se ducea acasă, dormea câteva ore și se trezea în zori. În felul acesta, avea câteva ore ca să lucreze așa cum voia ea: în singurătate deplină. Munca era epuizantă, dar eforturile i-au fost răsplătite. Teach for America a devenit una dintre cele mai importante instituții educaționale din țară.

Cărți peste hotare

Robin auzea mereu același lucru de la profesori: „Fii mai activă în clasă! Fă un efort ca să interacționezi cu ceilalți elevi!” Adevărul este că Robin prefera să fie singură sau împreună cu una dintre bunele ei prietene. Ura cu patimă mulțimile. Când trebuia să facă o prezentare la școală, nu ridica niciodată ochii din pământ, fiindcă era îngrozită că va începe să tremure dacă întâlnește privirea cuiva. Pălăvrăgeala o plictisea îngrozitor. Când își petrecea timpul cu prietenii, aveau conversații profunde despre ce conta pentru ei: familie, convingeri și viață socială.

Una dintre modalitățile favorite ale lui Robin de a-și petrece timpul era cititul. Îi plăcea mult și să scrie, și să cânte la pian, dar când avea nevoie să-și încarce bateriile, de obicei se retrăgea în camera ei și dispărea într-un roman. Îi plăcea să citească orice, de la Charles Dickens până la John Green. Prietena ei cea mai bună era considerată tot un șoarece de bibliotecă și pe amândouă le unea pasiunea pentru literatură. Au început să se gândească la modalități în care ar putea să-și împărtășească pasiunea cu alții.

— Mi-am spus: „De ce să nu organizăm un transport de cărți pentru cei care nu au posibilitatea să citească?“, își amintește Robin.

Prietena ei a considerat că este o idee minunată, așa că trebuia să se decidă care este cel mai bun loc pentru donația de cărți. Voiau să găsească o organizație caritabilă în care să creadă cu adevărat.

La început s-au orientat spre organizațiile locale, dar în cele din urmă Robin a dat peste African Library Project, un grup nonprofit care ajută copiii să organizeze donații pentru școlile aflate în mare nevoie de cărți. Ca să facă parte din acest proiect, era nevoie să strângă cel puțin o mie de cărți și peste cinci sute de dolari, pentru finanțarea transportului. African Library Project a ales și o destinație pentru acesta: o bibliotecă din Malawi, o națiune mică, sărăcită, în colțul de sud-est al Africii.

Unul dintre primii oameni la care a apelat Robin pentru ajutor a fost un văr mai mare. Era director la o școală din apropiere, așa că și-a imaginat că ar putea căpăta un sfat bun. În cele din urmă, nu doar că vărul ei i-a dat câteva sugestii foarte utile, dar a și fost de acord să doneze opt sute de cărți din biblioteca școlii.

De asemenea, a îndemnat-o pe Robin să apeleze la directorul propriei școli, ca să primească ajutor pentru proiect.

Să-l întrebe pe vărul ei a fost ușor; făcea parte din familie. Dar să discute cu directorul școlii era cu o totul altă provocare. La școala în care învăța Robin, trebuia ca elevii să poarte uniforma aproape zilnic. În trecut, școala strânsese bani în scopuri caritabile prin intermediul zilelor de îmbrăcat-la-liber, ceea ce însemna că elevilor le era permis să poarte ce vor, dacă donau zece dolari pentru o cauză. O astfel de zi ar fi strâns cu siguranță mai mulți bani decât le-ar fi trebuit ca să acopere transportul, dar mai întâi trebuia ca Robin să capete permisiunea de la director, iar discuția cu el o intimida. Și totuși, directorul era cea mai bună șansă a ei de a face din transportul de cărți un succes.

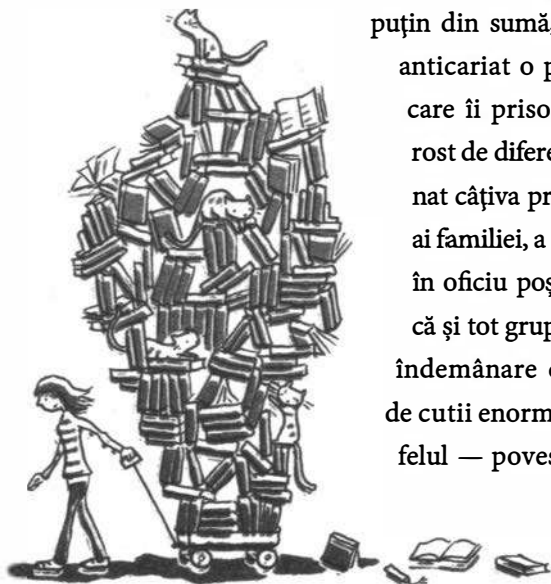
Robin a considerat că, pe cât va ști mai multe lucruri despre organizația caritabilă, pe atât va fi mai convingătoare. S-a informat despre aceasta și a aflat tot ce a putut despre cei pe care voia să-i ajute, inclusiv despre rata de alfabetizare din regiune. A vorbit totodată cu prietena ei să o însoțească la întâlnire, ca s-o susțină. Directorul nici n-a strigat, nici n-a aruncat flăcări pe nări spre timida lui elevă, însă, din păcate, nici nu a fost de acord cu ideea ei. De fapt, lui nu-i plăceau zilele de îmbrăcat-la-liber și nu se omora să încuviințeze așa ceva.

Totuși, Robin nu voia să renunțe la proiectul ei. A apelat la coordonatorul pentru servicii în folosul comunității din cadrul școlii, care i-a sugerat alte câteva opțiuni. Până la sfârșitul săptămânii, Robin și prietena ei aranjaseră o campanie de tipul „războiul bănușilor“. Au pus la cantină două cutii pentru colectarea banilor, una pentru fete și una pentru băieți, și i-au provocat pe

colegii lor să vadă care dintre grupuri poate să adune mai mulți bani. Prietenele lui Robin au împrăștiat vorba, au făcut fluturași prin care cereau bani, cărți sau și una, și alta, și au împânzit școala și orașul cu ele. La un moment dat, Robin s-a înființat în fața trupei de cercetași din care făcea parte fratele ei și s-a adresat celor aproape douăzeci și cinci de băieți și părinților lor. Era emoționată, dar a pedalat pe pasiunea ei pentru proiect, explicând cât de redusă este rata de alfabetizare în Malawi și cum spera să ajute la schimbarea acestei situații. Până la sfârșitul discuției, cercetașii își donaseră deja banii de buzunar.

Cărțile și banii au început să curgă. Până în vară, după șase luni de muncă, Robin și colegii săi de clasă colectaseră 1 177 de cărți. A descoperit că are nevoie de aproximativ șase sute de dolari pentru transport și, fiindcă îi lipsea

puțin din sumă, a vândut la un anticariat o parte din cărțile care îi prisoseau, ca să facă rost de diferență. Apoi a adunat câțiva prieteni și membri ai familiei, a transformat casa în oficiu poștal, a pus muzică și tot grupul a întocmit cu îndemănare douăzeci și trei de cutii enorme cu cărți de tot felul — povești pentru copii, manuale și chiar un atlas draguț.



În cele din urmă, când a livrat coletele la oficiul poștal, înmânându-le celor de acolo rodul muncii ei, Robin a trăit un extraordinar sentiment de ușurare. Mai mult decât orice, totuși, s-a simțit mândră. Mândria aceea s-a transformat în încredere, atât în ea însăși, cât și în capacitatea ei de a-și atinge obiectivele.

Colaborare pentru o cauză

În calitate de copreședinți ai școlii private din Manhattan, ai cărei elevi erau, extravertitul Brian și introvertitul James și-au pus laolaltă calitățile complementare, cu scopul de a promova o cauză extraordinară. (În capitolul 8 ați citit mai multe despre surprinzătoarea potrivire din parteneriatul lor). În timpul președinției consiliului de elevi, cei doi au introdus o serie de evenimente distractive și educaționale, precum excursiile în parcuri de distracție, adunările și concursurile de talente. Cu toate acestea, realizarea cu care se mândreau poate cel mai mult era extinderea eforturilor pentru servicii în folosul comunității, din cadrul școlii. Planificau să-i îndemne pe copii să se implice în realizarea unei bănci de alimente în oraș. Așa că președinții au organizat o mare adunare la școală și, în fața a șapte sute cincizeci de copii, au descris activitatea de la banca de alimente și de ce era nevoie de ajutor. Brian, extravertitul, era entuziasmat să se afle pe scenă.

— Am făcut glume și ne-am distrat, își amintește el.

Introvertitul James? El nu se distra la fel de mult. Însă, în ciuda emoțiilor, a vorbit și el. Le-a explicat colegilor că hrana ieftină este de obicei și cea mai puțin sănătoasă. În consecință,

oamenii cu venituri mici din New York nu au acces la mâncare sănătoasă. Banca de alimente cu care colaborau servea mâncare sănătoasă, gratuit, a spus James, dar era nevoie de mai mulți voluntari.

Mulțumită pasiunii tăcute a lui James și farmecului irezistibil al lui Brian, aproape patruzeci de elevi s-au înscris ca voluntari.

Mentorat

Pe când se apropia absolvirea, introvertita Carly, actriță de musical, se gândea cum evoluase în timpul trecerii de la școala primară la cea gimnazială, apoi de la școala gimnazială la liceu. Se gândea că, mai mult decât orice altceva, programul de servicii în folosul comunității din cadrul liceului o ajutase să se dezvolte, să-și dea seama că poate fi o persoană foarte generoasă.

Școala le cerea elevilor să presteze douăzeci și patru de ore în folosul comunității, în primul și în ultimul an de liceu.

— Acest lucru m-a schimbat, cu certitudine, spune Carly. Am lucrat mult ca voluntar, chiar în plus față de cerințele obligatorii.

Carly s-a oferit voluntară într-un program pentru prevenirea consumului de droguri la copii și adolescenți, derulat în orașul său natal, Vermont, program în care a fost consilier pentru copii de la after-school, începând de la grădiniță și până la clasa a opta, și pentru programele de vară. Obiectivul ei era să ofere susținere necondiționată copiilor aflați sub riscul de a fi expuși consumului de substanțe interzise.

— Am știut mereu ce anume promovează și părea important. Lucrul acesta contează, pentru că poți fi mentor pentru copii, fără ca ei să-și dea măcar seama de asta. Este și amuzant să lucrezi cu ei și, în același timp, să ai un impact.

Așa cum vede Carly lucrurile, faptul că este tăcută din fire contribuie la calitatea ei de bun voluntar. Ascultându-i în liniște pe copiii mai mici, a reușit să empatizeze cu ei.

Cum ea însăși este introvertită, Carly și-a făcut un obiectiv din a acorda o atenție deosebită copiilor tăcuți.

— Este un grup mare și câteodată încercăm să punem împreună, în activitățile de echipă, copiii mai timizi și mai introverți, doar ca să-și dea seama că mai sunt și alții ca ei. Că nu sunt singuri. Că au prieteni. În timpul programului de vară, mergem zilnic să înotăm, după prânz. Este distracția pe care o așteaptă cu toții. Pot să petreacă timpul cu prietenii sau singuri. Unii doar se joacă în nisip sau citesc. Știu exact de ce se poartă în felul acesta, așa că nu încerc să-i opresc.

Agitând lumea pe tăcute

În manifestul introverților, prezentat în deschiderea acestei cărți, l-am citat pe Mahatma Gandhi. Acest înțelept pirpiriu și pașnic, care a susținut stăruitor nonviolența și moderația, a condus o revoluție care a schimbat cursul istoriei. În 1947, după mai bine de două secole de oprimare, India s-a eliberat, în sfârșit, de sub nedreapta ocârmuire britanică. Și introvertitul Gandhi a fost cel care a condus națiunea spre independență. Totuși, nu

trebuie să stârnești conflicte între națiuni ca să schimbi lumea. Tineri ca Robin și Carly ne arată că poți face pași mici, treptat, și nu trebuie să fii zgomotos sau expansiv ca să-ți atingi obiectivele. Iată câteva sfaturi despre cum să provoci schimbările, în felul tău:

GĂSEȘTE O CAUZĂ PUTERNICĂ: orice obiectiv, oricât de nobil, o să te pună la încercare din când în când, așa că trebuie să te asiguri că ai ales ceva care rezonază puternic cu tine. Pentru Robin, o cititoare neostoită, obiectivul a fost un proiect pentru bibliotecă. Pentru tine, poate fi ceva complet diferit.

FOLOSEȘTE-ȚI CALITĂȚILE: când Wendy Kopp și-a stabilit obiectivul de a îmbunătăți la nivel național activitatea școlilor sărace, a început prin a cerceta subiectul, lucru care i s-a potrivit ca o mănășă. S-a afundat în această problemă, studiind-o cât de mult a putut. Acceptă-ți *propria* forță tăcută.

STABILEȘTE LEGĂTURI IMPORTANTE: găsește oameni care ar dori să se alătore misiunii tale. Nu trebuie să-i cunoști pe toți din jur. Câteva relații profunde, autentice pot fi mai puternice decât o grămadă de prietenii superficiale.

ÎNTINDE PROPRIA BANDĂ DE CAUCIUC: cu toate că trebuie să te bazezi pe calitățile tale de introvertit, fără îndoială că vor exista momente când o să fie nevoie să ieși din

zona de confort. Robin a venit în fața trupei de cer-cetași băieți. James i-a provocat pe colegii de clasă să se înscrie la voluntariat și să doneze. Wendy a învățat să-și asume rolul de lider și să interacționeze mai di-rect cu personalul ei. Nu este mereu simplu — nici nu trebuie să fie —, dar poți s-o faci!

PERSEVEREAZĂ: o cauză bună va cere efort și va cunoaște momente dificile, în care o să te îndoiești că poți mer-ge mai departe. Robin a trebuit să treacă peste dezin-teresul directorului de la școala ei. Wendy a suportat nenumărate refuzuri, atunci când a înființat organiza-ția. Și, într-un extraordinar act de curaj, Rosa Parks a ținut piept unei comunități întregi, refuzând să se supună unei legi opresive. Acești oameni au crezut în misiunea lor, așa că au mers mai departe; și au reușit.

Capitolul 13

Tăcuți în lumina reflectoarelor

Deși nu suntem, poate, printre cei mai gălăgioși și mai doriți de atenție, *există* mulți tineri introverțiți care găsesc modalități de a-și juca rolul și de a împărtăși cu ceilalți talentele lor. Procesul de a urca pe scenă este diferit pentru fiecare. Unii introverțiți nu sunt timizi și, de fapt, se bucură să fie în lumina reflectoarelor, simțind că faptul că au capacitatea de a memora replici și de a controla interacțiunea este o cale sigură de conectare cu publicul. Alții *sunt* timizi, cu excepția momentelor în care joacă un rol: „Acolo, pe scenă, nu sunt chiar eu“, spun ei. Alții sunt înfricoșați de-a binelea, dar strâng din dinți și merg înainte.

Totuși, unii nu vor să aibă deloc de-a face cu scena. Iar acest lucru este în regulă. După cum știi, mie mi-a luat zeci de ani ca să mă simt bine în pielea mea când țin un discurs. Pentru propriul confort, sper că o să-ți ia mai puțin decât mie, dar ar fi bine să

a acționezi în ritmul tău. Și, între timp, aș vrea să-ți prezint câțiva tineri actori ale căror povești ar putea să atingă în tine o coardă sensibilă.

Carly se considera destul de introvertită, dar nu era chiar timidă. Întotdeauna se implica în activități extracurriculare. A intrat în corul școlii încă din primul an și chiar a cântat la Carnegie Hall și la Lincoln Center. De asemenea, a practicat tot liceul sporturi de echipă.

Cum avea experiența de la cor, a primit unul dintre rolurile principale ale musicalului pregătit în clasa a douăsprezecea. Mereu se simțise în siguranță cântând în cor sau jucând pe terenul de sport, printre ceilalți coechipieri, dar acum avea să recite un monolog și să cânte un solo pe scenă, sub lumina reflectoarelor! Era o ipostază mult mai înspăimântătoare. Însă școala lui Carly avea un program foarte bun pentru artă — regizorul și coregraful musicalului erau amândoi școliți pe Broadway — și fata a fost încântată să primească feedback despre interpretarea ei actricească și muzicală.

Spectacolul a avut cinci reprezentații și pentru fiecare dintre ele biletele s-au epuizat rapid. Prima seară a fost incendiară. Totuși, spre surpriza lui Carly, folosindu-și experiența anterioară, atât de cântăreață, cât și de sportivă, ea a reușit nu numai să facă o treabă excelentă, ci și să-și învingă emoțiile.

— Cel mai bun sfat pe care l-am primit vreodată a fost să nu mă uit la public. Să mă uit spre loje ori spre pupitrul de lumini. La a doua reprezentație, trecusem peste treaba cu emoția. Cred că m-a ajutat și experiența mea sportivă. Regizorul ne spunea tot timpul că sportul și teatrul sunt legate. Trebuie să exersezi un ton

și, într-un fel, practicarea unui sport în fața publicului este ca și cum ai face spectacol.

Liam este un alt introvertit căruia îi place să joace pe scenă. Încă din clasa întâi se declarase un împătimit al teatrului și, începând de atunci, primise rolul amuzant din piesele jucate la școală. Totuși, nu se considera bufonul clasei; talentul său de comediant se manifesta mai mult în interpretarea lui decât în viața de zi cu zi.

— În general, sunt destul de tăcut. Din punctul meu de vedere, este mai amuzant să-i faci pe oameni să râdă prin jocul tău. Nu spun prea multe glume când ies cu prietenii sau când sunt la școală.

Pentru Liam, era mai ușor să fie sociabil și amuzant în pielea personajului. Asta făcea parte din sarcina lui de lucru și știa ce are de făcut. Pe scenă, rolul lui părea foarte clar.

Conversația directă, față în față, în afara scenei, le pare uneori acestor tineri actori mai puțin articulată. Deși îi plac cei mai mulți dintre colegii lui, Liam preferă să-și petreacă timpul împreună cu prietenul cel mai bun, Elliot, pe care-l cunoaște din clasa întâi. Sunt legați de interesul lor pentru comedie. Când nu stau de vorbă, fac filme cu iPadul lui Liam. Câteodată sunt chiar ei vedetele filmărilor, dar alteori atracția principală o constituie animalele de companie ale lui Liam, adică doi câini, o țestoasă și o pisică.

— Făceam reclame false sau inventam povești. Scriam noi ceva, dar cel mai mult improvizam. Faptul că aflui lucruri noi despre comedie mă face să vreau să fiu mai bun. Îmi place să citesc cărți care mă fac să râd și mă uit la filme și scenete caraghioase făcute de alți utilizatori YouTube.

Băieții au început să-și posteze filmele pe YouTube și sunt încântați să adune cât mai mulți fani.

Liam a descoperit că feedbackul pozitiv pe care l-a primit în legătură cu talentele sale de comic, atât pe scenă, cât și online, i-a dat încrederea de a încerca ceva cu totul diferit: să fie baterist.

— Îmi plac tobele, dar practica este foarte grea. Când interpretez, nu este mereu plăcut. Partea mai plăcută pentru mine este să aud ce mult am progresat de-a lungul timpului. Sunt încântat să le arăt tuturor cât de bun am devenit.

Mijlocul perfect de a face asta a fost să intre în trupa rock a școlii și să cânte în noaptea spectacolului anual organizat la școală. Au fost prezenți toți părinții. Toții membrii trupei se temeau să nu dea greș, dar chiar dacă ar fi făcut-o, „cântam prea tare ca să observe cineva“, a spus Liam, râzând. Acum, acest actor, comediant și introvertit poate adăuga și titlul de muzician pe lista lui tot mai lungă de identități.

Un introvertit timid strălucește

Carly și Liam sunt exemple de introverți care nu sunt neapărat timizi. Deși ei se păstrează în special pentru ei înșiși și pentru prietenii apropiați, natura lor introvertită nu a stat în calea capacității de a fi îndrăzneți în fața celorlalți. Dar Ryan, un băiat din Georgia, este deopotrivă introvertit și timid. Lui i-a luat ani întregi de exercițiu ca să reușească să stea în lumina reflectoarelor. Și-a încercat puterile în concursurile de talente, dar niciodată nu a simțit că e bun la actorie.

Cu toate acestea, Ryan a fost atras de scenă în liceu, când s-a alăturat clubului de teatru și a primit un rol în *The Andersonville*

Trial (Procesul din Andersonville), o piesă a cărei acțiune se petrece în timpul Războiului Civil American. Emoțiile lui în legătură cu interpretarea l-au determinat să studieze temeinic rolul. Ryan a fost distribuit în rolul unui prizonier din închisoarea Andersonville, o tabără a Confederației în care au murit 13 000 de prizonieri uniونيști. La prima repetiție, Ryan a citit replicile fără prea multă implicare. După o vreme, însă, clubul a făcut o excursie la locul unde fusese închisoarea. Ajuns acolo, Ryan a început să-și imagineze cum trebuie să fi fost pentru prizonierii aceia care trăiau în condiții atât de sordide, cu oameni murind peste tot în jurul lor. A săpat ca să afle mai mult despre personajul pe care trebuia să-l joace și, când a pășit pe scenă pentru interpretarea efectivă, nu a mai citit cuvintele din scenariu. S-a gândit atât de intens la situație, încât aproape că s-a transformat el însuși în acel prizonier.

Ryan a descoperit că interpretarea actoricească era, într-un fel, mai ușoară decât interpretarea dintr-un concurs de talente. Luminile și privirile publicului încă îl intimidau, dar și-a studiat personajul atât de bine, încât nici n-a mai simțit că este sus, pe scenă. *Personajul* său era cel care stătea în fața oamenilor, nu Ryan însuși. Observarea tăcută și empatia se dovediseră forțele călăuzitoare din spatele interpretării sale extraordinare.

Zâna bună cântă ca soprană

Deși adeseori ne emoționăm când toți ochii sunt ațintiți asupra noastră, Ryan, Liam și Carly reprezintă dovezi ale faptului că introverții nu se mulțumesc întotdeauna să stea în public.

Câteodată, *chiar* simțim atracția reflectoarelor și vrem atenție și aplauze. Capacitatea noastră de a observa poate duce la interpretări pline de forță, căci observăm ce merge și ce nu și ne pricepem să îmbunătățim lucrurile.

De fapt, unii dintre cei mai mari artiști ai ultimelor zeci de ani sunt introvertiți. Așa cum am spus mai devreme, Beyoncé este cunoscută drept o cântăreață foarte talentată și încrezătoare în sine, dar în interviuri ea se descrie ca fiind o persoană timidă și discretă. La fel și Michael Jackson, care a fost cunoscut drept rege al muzicii pop. Putea să danseze în stil „moonwalk” pe o scenă de pe stadion, în fața a o sută de mii de persoane. Totodată, se întâmpla să petreacă tot restul zilei acasă, alături de prietenii apropiați și de familie. Și, în ciuda faptului că actorii de stand-up sunt cunoscuți pentru comportamentul lor zgomotos, de bufoni, comediantul și scriitorul Steve Martin a admis: „Pe fond, sunt foarte timid și încă mă simt ușor jenat când primesc o atenție exagerat de mare.”³⁹

Sau haideți s-o luăm ca exemplu pe Emma Watson. În filmele din seria *Harry Potter* a lăsat foarte mult impresia unei extravertite; personajul ei, Hermione Granger, ridică mâna tot timpul și își cere drepturile, vorbind în numele ei și al prietenilor ei. Și totuși, Watson se caracterizează drept introvertită.

— Faptul că am înțeles acest lucru despre mine însămi mi-a dat putere, spunea ea într-un interviu, pentru că mă simțeam cam așa: „O, Doamne, trebuie să fie ceva în neregulă cu mine, fiindcă nu vreau să ies și toți prietenii mei vor”. Dacă trebuie să fiu în atenția publicului, a adăugat Watson, vreau să fiu pentru ceva care contează⁴⁰.

În consecință, este justificat faptul că în 2014 a deținut funcția de Ambasador al Bunăvoinței pentru Femei al ONU, susținând plină de curaj și echilibru un discurs la ONU, în care pleda pentru egalitatea de gen.

Ideea unui *artist introvertit* pare o contradicție în sine, dar pediatriul Marianne Kuzujanakis spune că pentru actorii, muzicienii sau comedienții introvertiți interpretarea artistică nu este atât o alegere, cât o necesitate.

— Fie că dansează, cântă sau joacă un rol, aceștia au un talent și o pasiune care strigă să fie lăsate să se exprime. Dacă a fi în atenția publicului reprezintă pentru ei cea mai bună modalitate de a-și exprima sufletul, unii decid că merită să-și asume sentimentul riscului. După ce joacă sau cântă, se întorc la sinele lor adevărat și își recapătă energia în singurătate, dacă este nevoie.

Un îndemn de la mama

Victoriei, o fată de paisprezece ani, i-a plăcut mereu să cânte. Victoria era isteată, conștiincioasă și discretă. De multe ori jucase în musicalurile de la școală, dar niciodată într-un rol principal. Lumina reflectoarelor nu o atrăgea în aceeași măsură ca pe Ryan; ea prefera să se amestece în cor.

— Aveam grijă să mă ascund în spatele celorlalți, spune Victoria.

Apoi a trebuit să facă față unei provocări serioase.

Mama Victoriei avea o întâlnire importantă chiar în ziua musicalului. Îi promisese că o să sară peste întâlnire și o să vină,

cu o singură condiție: numai și numai dacă Victoria va juca în rolul principal. Mama se săturase să tot încerce să-i distingă vocea din întregul cor. Voia ca Victoria să știe că are încredere în ea și voia să vadă că fiica ei crede în ea însăși suficient cât să-și etaleze talentul. Fata a decis să încerce.

— Voiam să le arăt oamenilor că am ceva talent muzical, își amintește ea.

Musicalul *Into the Woods*, scris de Stephen Sondheim, oferea câteva roluri foarte frumoase și, pentru că nu era încă pregătită să joace rolul principal, a optat pentru cel al zânei bune, nașa Cenușăresei. Spre surprinderea ei, l-a și câștigat; și imediat a început agitația. Trebuia să cânte o partitură de soprană, ceea ce însemna câteva note peste ambitusul ei. Iar scenariul spunea că la un moment dat ar trebui să atârne la vreo doi metri deasupra scenei! În mod *sigur* nu era ca la cor.

Totuși, ca și în cazul celorlalți copii pe care i-am întâlnit, latura introvertită a Victoriei i-a permis să exceleze. În timp ce Ryan a transformat în avantaj abordarea sa contemplativă, prin cercetarea mai profundă a personajului pe care îl juca, Victoria a făcut un punct tare din capacitatea ei de a exersa și de a se concentra. S-a antrenat luni de zile ca să atingă notele cele mai înalte și să se pregătească pentru momentul în care toți ochii publicului se vor îndrepta către ea.

— În toată săptămâna de dinainte mi-am făcut griji că o să ratez totul și că o să tremur și o să am frisoane, spune ea.

În schimb, a descoperit că se simte minunat să fie una dintre vedete. Doar să se agațe de microfon, și a fost extraordinar. Și, în ciuda temerilor sale, totul a mers impecabil.

— Când am ajuns pe scenă, eram perfect calmă.

Cu mama ei stând mândră în public, Victoria a atins toate notele și și-a jucat impecabil rolul. Mama i-a auzit pe copiii din public, băieți și fete, reacționând amuzați.

— Știe să cânte! spuneau ei. Cine ar fi crezut?

Teoria trăsăturii independente⁴¹

În calitate de cercetător în psihologie, dr. Brian Little⁴² s-a dedicat studiului complicatelor feluri în care lucrează mintea și emoțiile omului. Când l-am întâlnit, acum câțiva ani, lucra la Harvard și era unul dintre cei mai iubiți profesori din campus. Era recunoscut drept pasionat și deosebit de grijuliu. În facultate, profesorii au așa-numitele „ore de consultație“, în care studenții pot veni să vorbească în particular despre curs sau despre chestiuni personale. Când erau programate orele de consultație ale lui Brian Little, coada se întindea până pe coridor, de parcă dădea bilete gratuite la Super Bowl.

Atunci când stătea în fața studenților săi, Little se comporta ca un extravertit expansiv. În particular, era introvertit și îi plăcea să-și petreacă timpul singur. Este posibil să fii în ambele feluri, rămânând în același timp onest față de tine însuși și față de calitățile tale tăcute? Cred că ți-ai dat seama că răspunsul este afirmativ atât timp cât depășirea zonei de confort se realizează în slujba oamenilor sau a proiectelor de care îți pasă cu adevărat.

Bazându-se pe propriile experiențe, Brian Little a propus o nouă teorie în psihologie, cunoscută sub numele de „teoria

trăsăturii independente”, pentru a demonstra acest adevăr. Potrivit teoriei trăsăturii independente, ne naștem cu anumite trăsături de personalitate, dar putem, totodată, să adoptăm unele noi atunci când avem cu adevărat nevoie de ele, în slujba „proiectelor personale esențiale”. Astfel, extravertiții nu sunt singurii care pot să-și demonstreze farmecul pe scenă. Iar introvertiții nu sunt singurii care pot sta liniștiți ca să devoreze articole online ori să petreacă ore întregi în singurătate, ca să exerseze la un instrument.

Să ne întoarcem la Hermione Granger, personajul extravertit interpretat de introvertita Emma Watson. Nevoia lui Hermione de a vorbi în clasă, existentă în romanele din seria Harry Potter, aflată parcă în contrast cu capacitatea ei de a citi cărțile pe nerăsuflăte, atunci când învață, exemplifică teoria trăsăturii independente. Conduasă de pasiunea pentru cunoaștere, fata stă singură și devorează cărțile. Teoria lui Little ni se aplică tuturor și spune că putem adopta o trăsătură opusă atunci când aceasta ne inspiră.

Chiar și istoria mea cu lumina reflectoarelor este un exemplu al teoriei trăsăturii independente. Astăzi vorbesc cu regularitate pe tot felul de scene, în fața unor mulțimi de sute câteodată chiar mii de oameni. Zâmbesc și gesticulez ca să-mi subliniez ideile și vorbesc cu toată energia și pasiunea din sufletul meu. Poate suna surprinzător că vorbesc în fața unei mulțimi uriașe despre introversiune și văd cum cei care mă privesc vorbind presupun că sunt extravertită. Dau senzația că mă simt în largul meu pe scenă. Câteodată fac oamenii să râdă, ceea ce este extraordinar. Dar motivul pentru care sunt capabilă să mă port astfel este că îmi pasă cu adevărat de lucrurile despre care vorbesc.

Sunt pasionată de copiii și adulții tăcuți și de faptul că trebuie să fim recunoscuți. Faptul că vorbesc despre asta mă pune în lumină!

Inutil să spun că niciodată nu m-am simțit mai bine în lumina reflectoarelor decât mă simt acum. N-o să uit niciodată când eram în clasa a opta, la ora de engleză, împreună cu unii dintre bunii mei prieteni. Eram înconjurată de chipuri cunoscute, așa că îmi era mai ușor decât de obicei și vorbeam mai mult la oră. În consecință, profesoara mea habar n-avea că sunt timidă. Într-o zi, când studiam piesa *Macbeth* a lui Shakespeare, ea m-a chemat în fața clasei, împreună cu un prieten. Am intrat imediat în panică, mai ales că profesoara ne explicase că trebuie să jucăm o scenă, iar eu aveam să joc rolul lui Lady Macbeth. Prietenul meu era personajul eponim, regele damnat al Scoției, iar sarcina noastră era să jucăm una dintre scenele principale. Cu toate acestea, nu trebuia să citim din carte. Voia să improvizăm propriile versiuni ale replicilor.

Ar fi trebuit să fie amuzant. *Amuzant?* Dacă aș fi putut să mă preschimb în fum, aș fi făcut-o. M-am înroșit. N-am putut scoate un cuvânt. Am început să tremur și, spre surprinderea profesoarei, a trebuit să mă așez. Tot restul orei n-am mai scos niciun cuvânt și în ziua aceea am mers pe culoare cu un sentiment cumplit de rușine, fiindcă pur și simplu nu fusesem în stare să mă duc acolo, în față și să fiu total relaxată.

Profesoara era extraordinară și, cu orice alt elev, acea sarcină de lucru ar fi fost un experiment extraordinar. Dar eu am simțit atât de puternic presiunea, de parcă ar fi fost o situație de viață și de moarte.

Astăzi știu că pot să depășesc aceste reacții aproape alergice la lumina reflectoarelor. Știu chiar și că natura mea introvertită poate fi un *avantaj* pe scenă. Doar că mi-aș dori să fi știut asta și atunci și sper să te feresc de aceleași probleme!

Un public de păpuși

Pentru Caitlin, o fetiță de zece ani, ideea de a vorbi în fața unui grup era înspăimântătoare. Caitlin era extrem de timidă și introvertită. Vorbea atât de încet, încât chiar și cei din familie făceau eforturi ca să audă ce spune, și erau unii oameni cu care nu vorbea deloc. În clasa a doua, profesoara a fost atât de enervată de refuzul lui Caitlin de a vorbi la ore, încât a recomandat să fie trimisă la o școală specială. Dar Caitlin nu era în urmă din punct de vedere mental. De fapt, lua note mari la toate materiile. Doar că era foarte, foarte tăcută.

În clasa a cincea, toți elevii din clasa lui Caitlin au primit ca temă să prezinte oral un raport de cinci minute. Caitlin era stresată, așa că a început imediat să se pregătească. Mai întâi a citit cât de mult a putut despre subiectul ales, Amelia Earhart. Apoi, odată ce a devenit expertă, a făcut o prezentare în Power-Point înșesată de note despre viața curajoasei aviatore. Când a fost gata prezentarea, a venit și tatăl ei. Ca și Caitlin, și el era introvertit, dar învățase să-și mascheze această latură atunci când era necesar. Stăpânea arta conversației de complezență și devenise un membru dedicat al Toastmasters, o organizație care îi ajută pe adulți să vorbească în fața unor grupuri

mari de oameni. Acum îi transmitea fiicei sale toate aceste trucuri.

Au afișat prezentarea pe laptopul lui, chiar în mijlocul livingului. Mai întâi, tatăl s-a așezat în fața ei și Caitlin a vorbit numai pentru el, spunând povestea vieții Ameliei Earhart. Apoi tatăl a împrăștiat prin cameră vreo zece animale de pluș. I-a explicat că țin locul elevilor de la ea din clasă. Caitlin a râs de cât de naivă și copilărească părea ideea, dar el a asigurat-o că era serioasă. I-a cerut să țină din nou prezentarea, doar că de data asta voia s-o vadă că are contact vizual cu fiecare dintre chipurile acelea de pluș. În felul acesta, atunci când va susține cu adevărat prezentarea, urma să fie obișnuită să-și plimbe privirea prin încăpere, doar că se va uita la profesoară și la colegi, în loc să privească animalele de pluș. Caitlin și tatăl ei au exersat mai bine de o oră acel discurs de cinci minute în fața pretinsului public; adică l-au repetat de douăsprezece ori! Câteva zile mai târziu, Caitlin a susținut o prezentare impecabilă în fața clasei, fără nicio ezitare, și a primit nota maximă pe raport.

Povestea lui Caitlin subliniază unul dintre cele mai importante secrete ca să strălucești în lumina reflectoarelor: pregătirea este esențială. În acea zi din clasa a opta eu nu am avut șansa de a mă pregăti pentru improvizația shakespeariană, dar am învățat mai târziu că exercițiul te pregătește pentru orice.

În 2012, am fost invitată să vorbesc în fața unui public de 1 500 de persoane, la marea conferință TED din California. La început am fost îngrozită, dar când a sosit ziua discursului mă pregătisem deja timp de aproape un an ca să fiu un vorbitor mai bun. Ca și tatăl lui Caitlin, mă înscriisesem în Toastmasters.

(Ulterior, mi-au făcut cinstea să-mi ofere un premiu pentru discurs public!) Am lucrat cu trainerii TED pentru vorbit în public. Ba chiar m-am întâlnit cu cel care îmi era antrenor personal, ca să mă ajute să mă simt mai încrezătoare atunci când îmi exprim gândurile. El m-a învățat despre limbajul corpului, despre inflexiunile vocii și chiar niște șmecherii care dau viață unui discurs.

Chiar și așa, la momentul discursului eram agitată. Acolo, în mulțime, se aflau fondatorul Microsoft, Bill Gates, fostul vicepreședinte Al Gore și actrița Cameron Diaz. Dar eram pregătită, iar prestația mea a mers minunat. Experiența în sine mi-a rămas în ceață, dar mi s-a spus că am primit ovații la scenă deschisă și, într-o săptămână, discursul meu fusese vizionat online de peste un milion de ori. Lecția învățată de aici e simplă și se aplică interpretărilor, concursurilor de talente și prezentărilor din clasa a cincea, la fel de mult ca discursurilor ținute la conferințe. Nu am reușit pentru că eram o vorbitoare nativă. Am reușit pentru că m-am pregătit — și m-am pregătit pentru că, fiind introvertită, *a trebuit s-o fac*.

Cum să strălucești în lumina reflectoarelor

Data viitoare când trebuie să evoluezi în fața unui public, gândește-te la lucrurile acestea. Nu-ți face griji dacă *vei supraviețui luminii reflectoarelor*. Dacă urmezi acești pași, *o să strălucești*.

PREGĂTEȘTE-TE: cu cât lucrezi mai mult înainte, ca să-ți șlefuești interpretarea sau prezentarea, cu atât vei fi mai

încrezător în fața publicului. Mai întâi trebuie să stăpânești conținutul. Apoi trebuie să începi să exersezi. Testează-ți discursul sau rolul în fața oglinzii sau filmează-te și uită-te să vezi ce ți-a ieșit. În general, o să descoperi că te vezi și te auzi mai bine decât crezi, iar această înțelegere te va face să te simți mult mai bine.

ANALIZEAZĂ-I PE EXPERTI: dacă este posibil, vizionează mai mulți vorbitori talentați în acțiune. Încearcă să-i găsești pe cei care au un stil personal asemănător cu al tău. Studiază-i! Uită-te la postura lor, la mișcări, la schimbarea tonului vocii. Nu încerca să fii ceva ce nu ești. Dacă ai un excepțional simț al umorului, folosește-l. Dar dacă ești mai degrabă serios, nu-i nevoie să te transformi într-un comediant; concentrează-te pe împărtășirea unor povești serioase și interesante. Cheia unui discurs elocvent este să fii în întregime autentic, tu însuși, atunci când te afli pe scenă, și să ai cu adevărat ceva de spus.

MĂREȘTE PRESIUNEA TREPTAT: poți începe să exersezi mai întâi pentru tine, apoi poți trece la câțiva prieteni sau membri ai familiei. De fiecare dată, întreabă-te cât de stresat te-ai simțit, pe o scară de la 1 la 10. Disconfortul tău trebuie să fie între nivelurile 4 și 6, nu între 7 și 10. Dacă asta înseamnă să îți exersezi discursul în fața unor animale de pluș în loc de oameni, este în regulă.

FAMILIARIZEAZĂ-TE: dacă este posibil, vizitează înainte locul în care vei evolua, fie că este un amfiteatru, o sală de clasă sau un spațiu nou și necunoscut. Vizualizează mulțimea. Imaginează-ți ce ai simți dacă ai avea zeci sau chiar sute de ochi ațintiți asupra ta. Dacă asta te copleșește, încearcă să exersezi în fața unui grup care te susține și alături de care ești în siguranță, format din prieteni sau membri ai familiei.

RESPIRĂ: atunci când a venit momentul, trage adânc aer în piept înainte de a începe și continuă să furi respirații profunde, relaxante, în timp ce vorbești, cânti sau interpretezi un rol. Trage aer în piept încet și adânc, astfel încât să-ți întindă stomacul ca un balon. Atunci când expiri, balonul acela o să se dezumfle. Inspiră pe nas, ține aerul cât poți și apoi dă-i drumul pe gură. S-ar putea ca sfatul acesta să pară stupid, dar funcționează!

ZÂMBEȘTE: acesta este unul dintre trucurile cele mai simple, dar cele mai importante. Zâmbetul este un mijloc excelent pentru a dezmoști atmosfera. Indiferent cât de agitat sau de rău te-ai simți, zâmbeste publicului înainte de a începe. Amintește-ți să zâmbești și în timp ce vorbești și fă-o din nou la final. Asta o să te facă să te simți mult mai relaxat și încrezător și s-ar putea să provoace din partea unora imboldul de a te susține, întorcându-ți zâmbetul.

CONECTEAZĂ-TE: pe parcursul prezentării, stabilește contact vizual cu câteva persoane prietenoase din public. Dacă o persoană se strâmbă sau cascadează, uită-te în altă parte și găsește pe cineva mai energic și mai implicat. Uită-te ținută în ochii cuiva care pare interesat de discursul tău și vei face minuni pentru încrederea ta în tine.

PRIVEȘTE ÎN PERSPECTIVĂ: a fi lider nu înseamnă să fii concentrat pe tine, ci pe cei pe care îi conduci. Întreabă-te: cine sunt ei? Cum poți să te pui cel mai bine în slujba lor? Cum poți cel mai bine să-i înveți ceva, să-i ajuți ori să-i faci să se simtă bine? Amintește-ți că oamenii nu sunt acolo ca să te judece. Sunt acolo ca să învețe de la tine. Gândește-te la tine ca la un model de urmat, care îi poate ajuta și le poate împărtăși idei inovatoare!

PARTEA A PATRA
ACASĂ

Capitolul 14

Colțul pentru refacere

Un dormitor. O terasă. Un teren de baschet. Un ungher dintr-o bibliotecă. O casă într-un copac de la școala primară. Subsolul din casa unui prieten. Toate acestea sunt exemple de locuri în care oamenii se simt în siguranță: spații liniștite, de repaus, pentru relaxare și încărcarea bateriilor. Un alt termen pentru aceste spații sigure este „colțul pentru refacere“.

Îți amintești de fortărețele secrete construite în copilărie? Câteodată erau făcute din perne și cearșafuri, alteori erau sus, în copaci. Colțul pentru refacere este, în principiu, cam același lucru. Găsește-l pe al tău! Nu trebuie să fie nici secret, nici fortăreață, ci trebuie să-ți dea sentimentul de siguranță, confort și spațiu personal. Colțul pentru refacere poate fi mic și la îndemână, precum un scaun din camera ta, sau mare și impunător ca o plajă cu nisip — sau orice, între acestea două.

Termenul de „colț pentru refacere” a fost inventat de Brian Little⁴³, psihologul de la Harvard pe care l-am întâlnit în capitolul anterior. El îl descria ca pe un loc fizic sau chiar mental care îți permite să blochezi tot zgomotul și haosul lumii, să fii singur cu gândurile și sentimentele tale și să te refaci după o zi lungă în preajma oamenilor. Colțul pentru refacere îți permite să te întorci la adevăratul tău „eu”. Așa cum am discutat deja, introverții pot fi extrem de sensibili la stimulii exteriori. Un colț pentru refacere ne oferă ocazia de a ne găsi zona optimă de stimulare sau energia. Când te retragi în acest loc este ca și când ai fi apăsât pe butonul pentru repornire.

Scăldată în luminile Crăciunului

Acum câțiva ani am vizitat o școală din Ohio, ca să le vorbesc elevilor despre puterea introverților. Gail, una dintre ei, a început să se recunoască în unele dintre povestirile pe care le spuneam. Aflând mai multe despre introversiune, Gail a început să înțeleagă de ce se simte deseori stânjenită în medii unde se presupune că ar trebui să se distreze și de ce se simte împăcată cu ea însăși atunci când este singură sau alături de câțiva prieteni. Conceptul colțului pentru refacere a aprins o scânteie în mintea ei.

Și-a dat seama că ea nu avea un astfel de colț în viața sa. Așa își petrecea cea mai mare parte a timpului în living, unde televizorul era de cele mai multe ori pornit și o distrațea de la visarea cu ochii deschiși, de la citit sau de la teme. Avea camera ei, dar era întunecată și mohorâtă. Oh, și era o dezordine totală acolo.

După ce a auzit despre ideea unui colț pentru refacere, Gail a decis să facă niște schimbări. Dacă dormitorul avea să-i devină sanctuar, locul unde putea să se repornească și să se întoarcă la adevăratul său „eu“, atunci trebuia să aibă ceva mai multă grijă de el. După ce și-a pus hainele pe umerașe și a aruncat niște hârtii vechi, s-a ocupat de problema luminii. A bătut în cuie, pe tavan, vechea instalație de Crăciun din casă, astfel încât să străbată toată camera, și a băgat-o în priza din colț. Era o schimbare minoră, dar care a dat camerei o strălucire difuză, specială. Gail era încântată.

Și în cazul Lolei, colțul pentru refacere era tot propriul dormitor.

— Îmi place să mă distrez de una singură. Mă uit la documentare ciudate pe Netflix sau aleg un regizor și văd o grămadă de filme de-ale lui. Îmi place să cercetez fapte întâmplătoare și să aflu lucruri. Am nevoie de spațiu ca să mă desfășor și să mă în-carc. Este ceva necesar. Nu pleci din casă cu telefonul descărcat — acesta-i felul în care mă simt *pe mine însămi*.

Aceste colțuri se pot schimba, de asemenea, în funcție de anotimp. Pe timpul iernii, Lola hibernează în camera ei. Vara, colțul pentru refacere este în parcul pentru skateboarding sau ieșirea de incendiu, cu un smoothie și o carte.

Cabina pentru refacere

Brian Little însuși are avantaje de pe urma colțului pentru refacere. Deși ține cu regularitate discursuri mobilizatoare (care se termină, de obicei, cu urale la scenă deschisă), Brian a descoperit

că îl epuizează complet să se poarte ca un extravertit. După prestațiile sale amuzante, pline de sens, care făceau deliciul mulțimilor de studenți sau directori, avea adeseori nevoie să se retragă într-un loc liniștit, ca să petreacă un pic de timp în singurătate.

Cu câțiva ani în urmă, lui Little i s-a cerut să țină un discurs la Colegiul Militar Regal Saint-Jean, de lângă Montréal, în Canada. Școala se afla pe malul râului Richelieu. Discursul lui Little a avut mare succes și gazdele l-au întrebat dacă vrea să ia prânzul cu ei, după aceea. Little nu voia să fie nepoliticos, dar știa totodată că are nevoie de un pic de timp de unul singur, ca să-și încarce bateriile după discurs. Așa că a improvizat ceva și le-a spus gazdelor că este pasionat de bărci și că speră să nu se supere dacă el o să-și petreacă ora de prânz într-o plimbare de-a lungul râului. Gazdele s-au conformat și din fericire, cum nimeni nu îi împărtășea această așa-zisă pasiune, l-au lăsat să hălăduiască singur. Când s-a întors, după prânz, era din nou gata să vorbească.

Little a avut un asemenea succes, încât școala a continuat să-l invite anual. De fiecare dată, el a folosit plimbarea pe malul râului ca să se recupereze între discursuri. Apoi școala s-a mutat mai spre oraș. Little s-a întors pentru un alt discurs, dar nu mai avea râul lui. Așa că, în loc de plimbarea pe mal, s-a strecurat în toaletă pe toată durata prânzului. Da, exact: i s-a părut mult mai relaxant să stea într-o cabină de toaletă decât să li se alăture colegilor săi, la prânz. Uneori chiar își ridica picioarele, astfel încât să nu-i recunoască cineva pantofii și să încerce vreo conversație prin ușă.

Colțurile pentru refacere sunt esențiale pentru starea de bine a unui introvertit. Ne plac foarte mult momentele noastre de inactivitate de după o zi lungă la școală, în familie sau cu

prietenii. Totuși, din nefericire; pentru copii și adolescenți nu este întotdeauna ușor să-și găsească liniștea în singurătate. Amintiți-vă povestea lui Lucy. Atunci când, epuizată să joace toată ziua rolul de sociabilă, a încercat să ia prânzul de una singură, prietenele ei i-au cerut socoteală. Au crezut că s-a supărat pe ele și nu au putut înțelege de ce vrea să fie singură. Și potrivit unor studii recente, reacția lor nu a fost, probabil, deloc neobișnuită. Preferința pentru singurătate se ciocnește violent, de multe ori, de normele vieții sociale din gimnaziu, care pun preț pe găști și pe grupuri mari. Într-un studiu, cercetătorii au chestionat 234 de elevi de clasa a opta și aproape 200 de elevi de clasa a douăsprezecea. Cercetătorii au descoperit că dorința de a fi singur nu era privită cu ochi buni de copiii din gimnaziu⁴⁴, dar era mult mai acceptată de cei din ultimul an de liceu.

Evident că există o mare diferență între o pauză sănătoasă, pentru refacerea departe de ceilalți, și comportamentul antisociabil. Unii dintre copiii participanți la studiu preferau singurătatea pentru că le lipseau capacitățile sociale de a intra în contact cu colegii lor, lucru pe care l-am aflat de la copii cu probleme similare. Pe când era în gimnaziu, Bailey mânca la prânz numai într-o cabină de toaletă, singură. Nu este chiar tipul de pauză pe care l-ar recomanda Brian Little. Bailey se ascundea. Cantina, găștile și privirile insistente ale colegilor erau prea mult de suportat pentru ea. În cele din urmă, s-a simțit atât de copleșită, încât n-a mai suportat nici să vină la școală și a renunțat pentru o vreme. Din fericire, Bailey și-a înfruntat frica până la urmă. A exersat și și-a dezvoltat capacitatea de a avea grijă de ea în timp ce se avânta în împrejurimi. Dar este important să înțelegem distincția în astfel

de situații. Când sugerez găsirea unui colț pentru refacere, nu recomand un loc unde să te ascunzi (deși, desigur, cu toții avem nevoie să ne ascundem, câteodată). Trebuie să fie un loc unde să-ți tragi sufletul, să te liniștești și să-ți încarci bateriile, astfel încât să poți face față presiunii de peste zi.

Cel mai la îndemână spațiu în care să-ți amenajezi acest loc ar putea fi foarte bine chiar acasă. Să te retragi undeva în timpul orelor de la școală poate implica un cost social, însă acasă, dacă explici că ai nevoie de singurătate, probabil că vei fi lăsat în pace, fără teama că vei fi judecat. (Vom discuta mai multe despre viața de acasă și din familie în capitolul următor.)

Cultivarea colțului potrivit poate avea și alte beneficii, dincolo de relaxare și revigorare. Vă amintiți studiul cu suc de lămâie? Experimentul a arătat că introverții sunt mult mai sensibili la stimulii externi, iar cercetătorul care realizat studiul, Hans Eysenck, crede și el că fiecare are niveluri ideale de stimulare. Astfel, extraverții ar putea căuta zgomotul și mulțimile, iar introverții, liniștea și intimitatea. Nu facem asta doar ca să ne relaxăm. Ne ajută, deopotrivă, și să gândim limpede.

Într-un alt studiu faimos, introverților și extraverților li s-a cerut să joace un joc dificil, implicând cuvinte, în timp ce în căști le erau difuzate zgomote la întâmplare. Atunci când participanții au fost lăsați să aleagă volumul sunetelor, introverții au optat pentru mai puțini decibeli decât extraverții. Ambele grupuri s-au descurcat bine. (Asta reiterează ideea că niciun tip de personalitate nu este mai bun sau mai deștept. Pur și simplu suntem diferiți și reacționăm la lucruri diferite.) Totuși, când introverților li s-a ridicat volumul sunetelor din căști, iar

extravertiților li s-a redus, ambele grupuri s-au descurcat mai prost decât prima dată.

Aceasta sugerează că avem cu toții propriul nivel ideal de stimulare, un fel de loc ideal care combină muzica perfectă, volumul perfect, ba chiar și lumina perfectă, temperatura și numărul de oameni. Și când găsim locul acela minunat, putem avea mintea mai ascuțită și putem fi, eventual, mai fericiți.

Fortăreața Solitudinii

Chiar și supereroii au nevoie de un colț pentru refacere. Să-l luăm ca exemplu pe Batman, justițiarul cu pelerină. După o noapte lungă în care s-a bătut cu răufăcătorii, se retrage în Batcave, un cotlon cavernos, sub pământ. S-ar putea strecura în oricare dintre multele încăperi din Wayne Manor și ar putea trage ușa după el, dar, pentru Batman, Batcave este locul unde poate fi cu adevărat el însuși. Și nu este singurul supererou care are un bârlog pentru odihnă. Și Superman simte nevoia să se retragă. Când presiunea de a fi extraterestru l-a făcut să aibă încredințat siguranța rasei umane devine prea mare, el zboară departe, spre peștera lui de gheață, Fortăreața Solitudinii.

Fiindcă noi, ceilalți, nici nu zburăm și nici nu avem propriul Batmobile, trebuie să ne creăm o Fortăreață a Solitudinii acasă sau oriunde altundeva găsim un loc sigur și plăcut. De exemplu, atunci când se întorcea de la școală, Rupal, sora introvertită a lui Raj, matematicianul pe care l-am întâlnit în capitolul cinci, se ducea glonț în camera ei și rămânea acolo o oră, ascultând muzică,

citind sau rezolvându-și temele. Mama ei era nerăbdătoare să știe cum i-a mers la școală, dar înțelegea că acest timp în singurătate era important pentru fiica ei. Rupal avea nevoie de acea perioadă de recuperare și de obicei ieșea din camera ei după o oră, mulțumită și gata să pălăvrăgească.

Fratele ei, Raj, avea o altă abordare. Și lui îi plăcea să se liniștească după școală, dar pentru asta nu avea nevoie să fie singur. Stătea lângă bufetul din bucătărie și se cufunda într-o carte sau într-un joc. Nu vorbea prea mult, iar mama știa că ar fi mai bine să nu-l deranjeze. Acesta era colțul lui pentru refacere. Pur și simplu, din întâmplare, el nu voia mereu să fie singur, așa că locul lui special era la câteva scaune de mama sa.

Alegerea propriului sanctuar depinde atât de spațiul în care trăiești, cât și de nevoile tale unice. Pentru Tyler, elev în clasa a șaptea în Minnesota, orice spațiu în aer liber îndeplinea această condiție, câtă vreme era înconjurat de copaci. Natura îl făcea să se simtă calm și echilibrat. Fiind un puști introvertit, într-o școală aglomerată, cele două hobby-uri favorite ale sale, pescuitul și vânătoarea, nu numai că îi permiteau, dar chiar îi *cereau* să fie tăcut.

— Vara mergeam cu tata și cu bunica, dimineața devreme, să ne plimbăm pe dealuri și să prindem rațe, sau luam barca și pescuiam. Nu-ți trebuie decât concentrare, spray de insecte și tăcere totală.

Pădurile și copacii, spunea el, cu spațiile lor deschise și cu aerul lor curat, făceau să dispară toată agitația cauzată de prieteni și de învățătură.

Al doilea loc favorit de relaxare: suspendat la înălțime. Pentru că Tyler avea norocul să aibă o curte mare, cu o trambulină.

Când avea nevoie să se descarce, sărea în sus și-n jos și privea orizontul, ca pe o altă modalitate de a respira în aerul proaspăt.

În același timp, Rita, călătoreea în jurul lumii, considera că veranda din spatele casei părintești este locul perfect pentru refacere. Nu avea nevoie de singurătate; stătea acolo împreună cu toată familia. Câteodată vorbeau, dar de multe ori doar ascultau pasărilor sau vântul suflând printre copaci.

De-a lungul liceului, Noah a descoperit că propriul colț pentru refacere era să-și petreacă timpul cu jocurile video, în subsol. Părinții se întrebau de ce îi plac atât de mult jocurile video. Se temeau că ar putea fi o evadare din lumea reală. Dar pe Noah îl inspirau poveștile din jocuri. A descoperit că îi stârneau curiozitatea în mai multe modalități decât doar să-și dorească să fie un jucător mai bun: îl incitau să creeze noi povești și să le illustreze.

Petrecerea timpului în colțul pentru refacere are legătură cu relaxarea; are legătură cu explorarea propriilor interese; dar, mai mult decât orice, are legătură cu a fi tu însuși.

Căștile pentru refacere

Ce faci dacă acasă nu ai niciun fel de intimitate sau de liniște? Intimitatea este foarte importantă pentru Karinah, mai ales că ea împarte camera cu sora ei mai mare și nu au nicio încheietoare la ușă. Karinah își găsește solitudinea compunând scurte povestiri, în timp ce ascultă muzică la căști. Când sora ei este prea gălăgioasă sau prea teritorială, Karinah se duce pe verandă,

să citească. Dacă nu este nimeni în bucătărie, coace niște negrese în timp ce se uită pe laptop la un show tv.

Și dacă nu poate găsi un loc liniștit, Karinah creează unul în mintea ei.

— Cred că atunci când reduc la tăcere toate sunetele și toate persoanele din jurul meu, o fac în mod inconștient. Nimeni altcineva nu poate intra acolo. Asta mă face să mă simt în siguranță.

Când nu poți ajunge în colțul tău pentru refacere, ia în considerare posibilitatea de a avea cu tine niște obiecte pentru refacere! Unii copii reușesc să-și găsească liniștea chiar și în aglomeratul autobuz de la școală. Julie, o adolescentă din New Jersey, spunea că mulți presupun că ea nu este „o persoană matinală“, pentru că pare morocănoasă pe drumul până la școală. Urcă în autobuz și nu vorbește cu nimeni, dar nu are toane și nici nu încearcă să fie necioplită. Doar că Julie are nevoie de un pic de timp pentru ea însăși după ce s-a trezit, ca să se pregătească pentru haosul de peste zi. Așa că își găsește un loc la fereastră, își pune căștile, ascultă muzică și privește mașinile, copacii și clădirile care trec pe lângă ea, în timp ce autobuzul își continuă drumul. Sunt copii peste tot în jur, însă — la fel ca și Davis, cu dopurile lui de urechi — ea se află într-un loc plin de liniște din mintea ei, pregătindu-se pentru ziua care începe.

Cum să creezi un colț pentru refacere

Poți evada în camera ta, precum Gail, sau într-o carte sau un cântec pe care îl compui, sau chiar într-o cabină de toaletă,

ca dr. Little. Cu toții avem nevoie de aceste momente de liniște și recuperare de-a lungul zilei și, dacă ai găsit deja acest loc din viața ta, folosește-l. Dacă nu-l ai încă, iată câteva sugestii ca să-ți construiești propriul colțșor:

SANCTUARUL DIN DORMITOR: propria cameră este de multe ori cel mai bun loc în care să te retragi și să te încarci. Gândește-te la mici schimbări care vor face dormitorul mai plăcut, așa cum a făcut Gail în campania de curățenie și cu luminile de sărbătoare.

UN COTLON LINIȘTIT: câteodată nu te bucuri de luxul unei camere numai a ta. Sau poate că ai nevoie de o reîncărcare în miezul zilei, în școala aglomerată. În cazul ăsta, găsește un loc liniștit într-un ungher, așază-te, deschide o carte, ascultă muzică sau doar închide ochii și respiră.

NATURA: copacii pot fi refugii minunate, fiindcă oferă o distanță fizică între tine și mulțime, iar prezența lor este liniștitoare de la sine. Ori să ne gândim la tehnica lui Brian Little: pur și simplu o plimbare prin împrejurimi, fie și numai ca să înconjori curtea sau terenul de joacă de la școală, poate fi o modalitate excelentă de relaxare.

PROPRIA MINTE: când ești prins în mulțime — în autobuz, la cantină sau într-o casă înțesată de frați și surori poți

crea propriul sanctuar în mintea ta, ajutat de o pereche de căști sau de o carte, sau poți doar să închizi ochii și să te concentrezi asupra respirației.

ACTIVITATEA POTRIVITĂ: să faci ceva care te relaxează poate totodată să țină loc de colț pentru refacere. Fie că este vorba despre un joc video, despre săritul pe trambulină, despre un duș sau despre ceva de gătit, găsește-ți timp să o faci. (De asemenea, ai grijă să mănânci bine și să dormi cel puțin opt ore. Asta e valabil și pentru extravertiți!)

BIBLIOTECA: este gratis și este locul perfect ca să te relaxezi și să te înconjori cu cărți care să-ți țină companie.

DINCOLO DE UȘĂ: dacă te simți copleșit într-un grup sau dacă nu ai mai avut de mult un moment de singurătate, ieși afară pentru un minut. Dacă ai dubii, du-te la toaletă. Este bun orice loc în care te poți aduna și poți respira adânc.

GĂSEȘTE-ȚI PROPRIA FORTĂREAȚĂ A SINGURĂȚĂII

CORTUL DIN PĂTURI



MARELE ZID DIN CĂRȚI



BARACA DIN
CUTIE DE CARTON



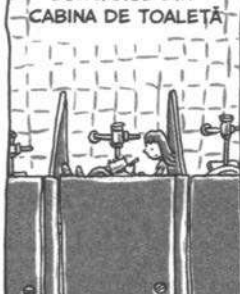
OBSERVATORUL DIN
MANSARDĂ



TURNUL DINTRE CRENGILE
COPACULUI



BUNCĂRUL DIN
CABINA DE TOALETĂ



ASCUNZĂTOAREA
DIN CABINA
TELEFONICĂ PĂRĂSITĂ



CARTIERUL GENERAL
ULTRASECRET



DEASUPRA AGITAȚIEI
ȘI DEPARTE DE TOȚI



Capitolul 15

Tăcuți în familie

Jenny, înotătoarea timidă pe care am întâlnit-o ceva mai de vreme, a avut într-o vară câteva săptămâni neobișnuit de ocupate. Mai întâi, familia ei a petrecut un weekend departe de casă, la aniversarea unui prieten. Weekendul a fost intens din perspectivă socială, plin de oameni care îi puneau lui Jenny tot felul de întrebări.

— Spunea întruna că vrea o pauză de oameni, își amintește mama ei. Voia o zi de inactivitate.

Totuși, ea avea deja alte planuri. În dimineața de după întoarcerea de la petrecere, Jenny a plecat pentru o lungă săptămână într-o tabără departe de casă. Nu era genul de adunare gălăgioasă, plină de agitație, la care participasem eu în copilărie, dar tot ceva asemănător. Tabăra era plină de copii extravertiți, voluntari, iar Jenny a făcut tot ce-a putut ca să se prefacă și ea că este de felul ei sociabilă și explozivă, doar ca să fie acceptată în grup. Când

s-a întors acasă, familia era nerăbdătoare să audă cât mai multe detalii despre tabără.

— Nu o mai văzuserăm de o săptămână, și-a amintit mama ei. Abia așteptam să ne povestească totul și să vorbim cu ea.

Părinții planificaseră o cină în familie, apoi un film pe care să-l vadă împreună. Din păcate, o altă activitate de grup era ultimul lucru de care avea Jenny nevoie.

— Ne-a spus că are mare nevoie de timpul ei de una singură, a spus mama ei. În seara aia și-a cam ieșit din fire.

A fost ceva de genul țipete, urlete, uși trântite; poate vă sună cunoscut. Aceste răbufniri nu sunt mereu un lucru rău. Introversiții pot fi atât de închiși, încât eliberarea sentimentelor într-o sesiune de luat lumea în cap, din când în când, poate fi chiar un lucru foarte bun. Este o ușurare enormă, ca dezumflarea unui balon.

Și totuși, atât Jenny, cât și mama ei știau că această răbufnire anume ar fi putut fi evitată. Mama a vorbit cu ea la puțin timp după aceea, recunoscând față de Jenny că „atunci când ai nevoie să-ți încarci bateriile, *trebuie* să ți le încarci“. I-a promis că o să se străduiască mai mult să recunoască momentele în care Jenny își atinge limitele și i-a cerut fetei să-i comunice acest lucru înainte ca el să devină o problemă.

E nevoie de multă autocunoaștere ca să observi acest tip de obiceiuri și emoții. Jenny se afla la începutul adolescenței și mama ei a simțit că este momentul să înceapă să accepte mai multă responsabilizare. Știa că fiica ei este capabilă de acel nivel de maturitate. Dacă Jenny putea să-și recunoască nevoile, atunci putea și să și le exprime, putea să se retragă în Fortăreața Solitudinii, să se relaxeze în spațiul acela, să se revigoreze și să-și elibereze accesele de furie.

Sună destul de simplu, nu? Ei bine, mai este ceva: Jenny face parte dintr-o familie. Și când faci parte dintr-o familie, sunt multe alte nevoi și sentimente de luat în considerare, nu doar ale tale. În acest caz, Jenny avea o soră. Iar surioara ei mai mică era exact opusul ei.

Scrijelituri la ușă

Mama lui Jenny și-a dat repede seama că, deși pe fetele ei le despart numai doi ani, personalitățile lor sunt la *ani-lumină* distanță.

— Jenny este pisică și Amy este câine, a explicat mama lor. Jenny vrea să se ghemuiască undeva cu o carte și să fie lăsată în pace, iar Amy este ca un cățeluș. Îi place să aibă multă agitație în jur.

Amy vrea mereu să fie în preajma oamenilor. În special a surorii ei mai mari, Jenny.

Ori de câte ori Jenny se retrăgea în camera ei, sperând să se detensioneze și să fie singură, sora ei mai mică năvălea pe ușă după câteva minute. Jenny încerca să fie o soră bună, dar lucrul acesta putea fi o adevărată provocare.

— Contează foarte mult în ce toane sunt, spune ea. Dacă am stat toată ziua cu ceilalți, probabil că o să fiu mai puțin tentată să spun: „OK, hai să facem ceva împreună“.

Fiindcă este adolescentă, starea de spirit este și ea un factor important. Câteodată, pur și simplu nu are chef să fie amabilă cu sora sa.

Întrebarea pentru Jenny, Amy și părinții lor este cum se poate ca ambele fete să aibă parte de ce le trebuie. Această problemă a ajuns într-un punct critic într-una dintre vacanțele în familie. Au

plecat spre Columbia River Gorge, un paradis muntos care șerpuiește din Oregon până în Washington. A plouat tot timpul, ceea ce a dat peste cap planurile familiei de a înota, naviga, de a merge cu caiacul, de a face schi nautic și drumeții. Pe Jenny nu a deranjat-o foarte tare. Își adusese cărți și caietul de schițe. Se bucura să-și petreacă timpul în camera de hotel, citind și desenând. Pe de altă parte, pentru Amy, vremea a fost o frână teribilă.

În cele din urmă, au ajuns la o înțelegere. Jenny a primit permisiunea să petreacă o parte din timp citind, iar în perioadele acestea Amy trebuia s-o lase în pace. Apoi avea și Amy timpul ei. Jenny i-a promis să înoate în ploaie alături de ea — și a făcut-o zâmbind, nu încruntându-se a refuz. Cele două surori au supraviețuit ploioasei călătorii, iar în anul următor părinții au născocit o altă strategie. Au invitat-o pe una dintre prietenele bune ale lui Jenny, care se întâmpla să fie extravertită, iar prietena aceea a sfârșit prin a ajuta la satisfacerea nevoii de interacțiune a lui Amy, ceea ce i-a oferit lui Jenny mai mult timp pentru ea însăși.

— Faptul că am mai adus pe cineva în combinație a mai luat presiunea de pe Jenny, a spus mama. Spre surprinderea ei, în loc să disturbe timpul petrecut de cele două surori împreună, prezența acestei persoane în plus le-a ajutat să facă față mai bine.

Politica ușilor deschise

Așa cum am spus mai devreme, am crescut într-o familie ai cărei membri erau firi tăcute, contemplative. Fiecare dintre noi tindea spre capătul introvertit al spectrului, iar eu am aflat că sunt

multe alte familii alcătuite în același fel. Surorile gemene Sophie și Bella înfloreau atunci când se aflau acasă, pentru că toți cei din familie erau introvertiți și preferau liniștea.

— Aveam cu toții inimi care băteau mai rar, spune mama lor, Amanda.

Casa Carver era în schimb foarte diferită. Familia era împărțită exact pe jumătate între cele două tipuri de personalitate. Suzanne, mama, și una dintre fiice erau extravertite, iar tatăl și cealaltă fiică erau introvertiți. Ca și familia lui Jenny, cei patru Carver se străduiau să echilibreze nevoile acestor personalități diferite — chiar și părinții. Atunci când soțul ei se cufunda în tăcere, Suzanne începea să-și facă griji că este supărat. În timp ce Suzanne era mereu bucuroasă să vorbească, soțul ei avea nevoie de perioadele acelea de liniște și reflecție. Fiica lor cea mare, Maria, era la fel ca tatăl ei, în timp ce mezina, Gabi, era vorbăreață ca mama, căutând mereu stimulare, joacă și conversație.

Unul dintre modurile în care au încercat să facă lucrurile să meargă a fost politica ușilor deschise. În cele mai multe cazuri, regula casei era că nu poți să închizi ușa și să-i lași afară pe ceilalți din familie. Lucrul acesta li se aplica tuturor. Dar mai era o condiție importantă.

— Trebuia să descrii parametrii acțiunilor de la tine din cameră, a explicat Suzanne. Deci, dacă tu citești în liniște, poate să vină și altcineva și să citească în liniște, dar nu poate să intre, să dea drumul la muzică și să înceapă să danseze.

Acest lucru i-a permis Mariei — și tatălui ei — să beneficieze de perioada de liniște de care aveau nevoie, dar i-a dat totodată și surorii ei o lecție importantă.

— Unul dintre lucrurile pe care am încercat să i le arătăm lui Gabi este că a te afla într-o relație nu înseamnă neapărat să vorbești neîncetat.

Pur și simplu, faptul că ești alături de cineva, că stai alături de el în cameră contribuie la petrecerea împreună a unui timp de calitate.

Pisici și câini jucându-se frumos împreună

Așadar, cum ar putea introvertiții să trăiască fericiți, până la adânci bătrâneți, alături de familiile lor? Poveștile lui Jenny, ale Mariei și ale celorlalți arată că acest lucru nu se realizează mereu cu ușurință sau în mod natural. Dar este realizabil, atâta timp cât urmezi acești pași importanți:

COMUNICĂ: este în regulă să închizi ușa din când în când, dar într-o familie trebuie să te asiguri că, dacă procedezi astfel, nu-i rănești pe cei dragi. Totodată, acest lucru îi va enerva pe frații și surorile mai mici. Când a mai crescut, Jenny a învățat cum să le spună părinților și surorii ei mai mici că are nevoie de un timp pe care să-l petreacă singură.

RESPECTĂ NEVOILE CELOR DIN FAMILIE: așa cum noi, introvertiții, vrem ca ceilalți să ne respecte nevoia de liniște și singurătate, trebuie să înțelegem la rândul nostru că frații și părinții noștri s-ar putea să aibă nevoi exact contrare. S-ar putea să fie nevoie să ne forțăm să pălăvrăgim atunci când n-avem chef. Fiecare

dintre cei din casă are drepturi egale de a-și satisface nevoile, iar asta înseamnă...

SĂ AJUNGEM LA UN COMPROMIS: indiferent cât de multe aveți în comun unii cu alții, există cu siguranță o mulțime de aspecte în care tu ești diferit de cei din familia ta. Învață să găsești echilibrul corect între dorințele tale și cele ale fraților sau părinților; aceasta este cheia spre fericirea de acasă. Viața în familie — și oriunde altundeva — este un proces în care dai și primești.

APRECIAZĂ TIMPUL PETRECUT ÎMPREUNĂ: membrii familiei tale sunt de obicei aceia alături de care poți fi cu adevărat tu însuși, iar valoarea acestui confort este enormă. Asigură-te că îți acorzi acest timp în care poți fi cu totul „tu”. (Poți oricând să te întorci la alte surse de distracție. Acelea nu pleacă nicăieri.)

CAUTĂ ALIAȚI ÎN AFARA FAMILIEI: dacă părinții sau surorile tale nu înțeleg în ce fel ești construit, păstrează legătura cu veri, cu bunicii sau cu prietenii de familie, cu alte persoane apropiate care țin mult de tine, te înțeleg și îți pot oferi sugestii.

UȘUREAZĂ-ȚI POVARA: o mulțime de introvertiți sunt tentați să facă față singuri acestor provocări. Atunci când ai un moment mai greu, apelează la susținerea, încrederea și iubirea familiei.

Concluzie

În adolescență, încă nu auzisem despre noțiuni precum *introvertit* și *extravertit*. Dar aș vrea să fi avut noțiuni de știința și psihologia personalității, ca să pot înțelege că era normal ce mi se întâmpla. Înțelegerea în profunzime a ceea ce ești și a lucrurilor de care ai nevoie îți dă atât de multă putere. Am trăit asta pe pielea mea, fiindcă m-am transformat dintr-o fată timidă, care se lupta cu vorbitul în public, într-o autoare și o femeie de afaceri de succes, care ține discursuri pe stadioane. Procesul documentării pentru această carte, faptul că am auzit poveștile atâtor tineri nu au făcut decât să-mi confirme încrederea în importanța cunoașterii de sine. Indiferent dacă ești introvertit sau extravertit, sper ca istoriile și interpretările din această carte să te ajute să te înțelegi pe tine, să-și înțelegi prietenii, familia și chiar pe acei colegi oarecare pe lângă care treci în fiecare zi pe holurile școlii.

În timpul documentării pentru carte, am vorbit, alături de colegii mei, cu mulți copii și adolescenți inspiraționali, care au

reflectat la experiențele lor. Unul dintre ei a fost Ryan, pe care ți-l amintești ca actorul timid din capitolul treisprezece. El ne-a împărtășit mai multe povești despre experiențele lui ca artist, dar ne-a trimis, totodată, și un eseu despre felul în care înțelegerea introversiunii i-a schimbat viața. Eseul reprezintă o meditație extrem de matură despre ce înseamnă să fii un adolescent tăcut, așa că aș vrea să ți împărtășesc finalul lui. „Acum nu mai sunt neliniștit în acceptarea introversiunii mele“, scrie Ryan. „Nu este un secret care să fie ascuns de ochii lumii sau un lucru blamabil, pe care să-l tănuiești. Nu mă mai ghidez după idealul extravertit și este un sentiment mult mai eliberator decât mi-aș fi putut imagina.“

Peter, studentul din Ohio care avea o problemă cu fumatul, ne-a spus:

— Eu îmi petrec timpul singur; nu mi-e rușine de asta. Cred că, de fapt, lucrul acesta mă pregătește pentru o mulțime de contexte sociale. Mulți dintre prietenii mei nu merg la petreceri dacă nu știu sigur că găsesc acolo pe cineva cunoscut, dar pe mine nu mă deranjează, oricum ar fi. Știu cum să mă descurc de unul singur și am încredere în capacitatea mea de a mă simți bine cu mine.

Mă bucur să vă spun că nu mai simte nevoia să plece de la petreceri ca să facă pauze de fumat.

Lola, introvertita populară, împărtășește acest sentiment.

— Sunt momente în care îmi doresc să fiu mai sociabilă, când vreau să fiu și eu ca ceilalți. În același timp, am început să mă accept pe mine însămi ca fiind diferită și să nu-mi mai fac griji în legătură cu felul în care se simt împliniți alții în viața lor socială. Voiam doar să mă accept așa cum sunt.

Fie că ești introvertit sau extravertit, sper că această carte ți-a deschis ochii și inima. Iată câteva puncte-cheie pe care să ți le amintești în călătoria ta prin școală și prin viață:

ACCEPTĂ-ȚI SUPERPUTEREA: pe parcursul anilor de școală, când a fi gălăgios și sociabil este, de multe ori, o foarte importantă monedă de schimb în viața socială, tăcerea poate părea slăbiciune. Dar sper că acum ai înțeles că noi, introverții, reprezentăm o colectivitate cu adevărat puternică. Din tribul nostru psihologic fac parte actrițe celebre, oameni de știință revoluționari, miliardari, sportivi de top, comedianți și atât de mulți alți oameni, unici în felul lor. Toți aceștia și mulți dintre copiii ale căror povești ți le-am spus în această carte au învățat să-și accepte calitățile lor secrete de introverți: gândirea profundă, concentrarea intensă, confortul liniștii și excelentele talente de ascultători.

EXTINDE-ȚI ZONA DE CONFORT: nu folosi niciodată introversiunea ca pretext ca să eviți să încerci ceva nou. Când eram în gimnaziu, n-aș fi visat niciodată că voi deveni un vorbitor celebru. Dar, încetul cu încetul, mi-am testat limitele zonei de confort, exersând mai întâi în grupuri mici și trecând apoi la un public din ce în ce mai mare. Indiferent ce încerci să faci, te îndemn să îți identifici propriile limite și apoi să le împingi mai departe, în mod rezonabil. Întinde banda de cauciuc

din interiorul tău, dar fă-o într-un mod confortabil pentru tine.

GĂSEȘTE LUMINA POTRIVITĂ: este posibil ca unora dintre voi să le meargă foarte bine în strălucirea caldă a reflectoarelor. S-ar putea să te regăsești cu adevărat pe scenă, cântând, dansând sau dând viață vreunui personaj. Pentru alții, lumina cea mai bună ar putea fi strălucirea stinsă a ecranului laptopului, în timp ce învață să scrie un cod de programare sau scriu în singurătate. Trebuie să găsești ce ți se potrivește ție. Găsește lucrurile care te fascinează — lucrurile care te iluminează *pe tine*.

URMEAZĂ-ȚI PASIUNILE: nimic nu te poate motiva mai mult să te mobilizezi și să-ți testezi limitele decât o cauză, un obiectiv sau un interes. Acesta poate fi un sport, o artă sau o dorință înnăscută de a meșteri și de a construi. Cu mai mulți ani în urmă am înțeles că misiunea mea este să scriu și să răspândesc vestea despre Quiet Revolution. Nu am călătorit în toată lumea și n-am vorbit în fața unui public uriaș fiindcă îmi place să primesc atenție. Motivul pentru care am pășit în fața acelor oameni este că eu cred în misiunea mea; trebuie să le vorbesc oamenilor despre puterea tăcerii. Găsește-ți propria pasiune, păstrează-ți onestitatea față de tine și față de calitățile tale și îți vei îndeplini obiectivele.

ÎNCARCĂ-ȚI BATERIILE: când te aventurezi și te testezi pe tine în diferite situații și medii potrivite mai degrabă extravertiților, amintește-ți că ai nevoie de calm și liniște. Ia-ți timp ca să te reenergizezi și găsește-ți colțul pentru refacere. Poate fi o plimbare de-a lungul unui râu sau chiar câteva minute cu ochii închiși și cu căștile pe urechi, ascultând muzică și blocând tot restul lumii. Aparatele electronice nu pot funcționa bine dacă au bateriile descărcate. Și nici tu.

PREȚUIEȘTE PRIETENIILE ADEVĂRATE: unul dintre avantajele extraordinare ale firii de introvertit este că prețuim relațiile profunde, foarte personale. Prețuim timpul petrecut alături de un prieten sau doi. Să ai câțiva prieteni adevărați este mult mai important decât să bifezi zeci de prieteni virtuali sau alianțe ezitante. Nu te lăsa manipulat de războaiele de popularitate. Prețuiește și cultivă relațiile apropiate și rămâi deschis la a găsi noi prieteni în locuri cu totul neașteptate.

INTRĂ ÎN PARTENERIAT CU PERSONALITĂȚILE OPUSE: ca introvertiți, putem învăța foarte multe de la prietenii, colegii și frații noștri mai sociabili. Ei ne pot ajuta să ne dezvoltăm ca oameni și să ne extindem zonele de confort. În plus, extravertiții pot avea și ei beneficii din încercarea de a avea un stil de viață mai liniștit și mai contemplativ. Putem clădi prietenii bogate și puternice. Și când intrăm împreună în parteneriat

pentru a servi o cauză sau o misiune, devenim mult mai puternici, pentru că prin calitățile noastre ne compensăm reciproc slăbiciunile.

CREDE ÎN TINE: deși aceste vremuri par grele pentru cei tăcuți, nu te lăsa doborât. Adu-ți aminte că există mai mulți introverțiți ca noi decât te-ai putea gândi. O treime spre o jumătate din populație este alcătuită din introverțiți, ceea ce înseamnă că sunt niște copii ca tine care încearcă să-și facă drum pe acele holuri de școală aglomerate și haotice. Ca introvertit, poți realiza orice.

GĂSEȘTE-ȚI VOCEA: aș vrea să închei cu acest citat dintr-un eseu pentru facultate, scris de Chloe, o introvertită din Massachusetts, despre cum a început să-și înțeleagă propriul stil tăcut: „Să-mi găsesc vocea a însemnat să înțeleg cine sunt. Cred că, pe măsură ce am început să mă cunosc mai bine, am câștigat și încredere, iar odată cu asta a venit și vocea. Să-mi găsesc vocea nu înseamnă doar să vorbesc mai tare în clasă; înseamnă să fiu o prezență și să descopăr ce reprezint și apoi să apăr acest lucru. Înseamnă să învăț că nu tot ce spun trebuie să fie perfect, nici măcar corect... Confortul pe care l-am găsit în tăcerile mele a scăzut. Nu mai pot sta doar să ascult activ; trebuie să-mi folosesc și vocea... Treptat, am început să mă simt bine atunci când nu sunt în largul meu și a început să-mi placă felul în care îmi sună vocea“.

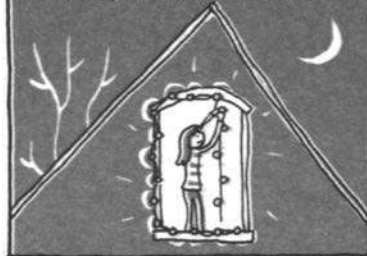
ACCEPTĂ-ȚI SUPERPUTEREA.



EXTINDE-ȚI ZONA DE CONFORT.



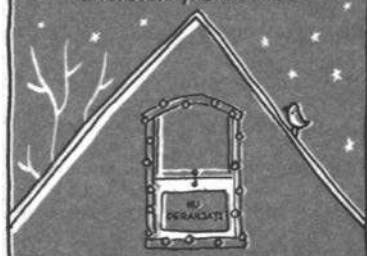
GĂSEȘTE LUMINA POTRIMĂ.



INTRĂ ÎN PARTENERIAT
CU PERSONALITĂȚILE OPUSE.



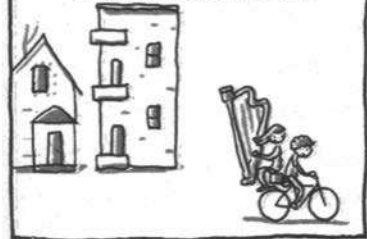
ÎNCARCĂ-ȚI BATERIILE.



URMEAZĂ-ȚI PASIUNILE.



PREȚUIEȘTE
PRIETENIILE ADEVĂRATE.



CREDE ÎN TINE.



Quiet Revolution în sala de clasă: postfață pentru profesori

La puțin timp după publicarea cărții *Quiet*, am primit o notă de la o profesoară de la Greenwich Academy, o școală privată de fete din Connecticut. Citise cartea în vara precedentă. Lectura aceasta o îndemnase să se uite cu alți ochi la unele dintre elevele ei și a decis că școala ar beneficia de pe urma unei înțelegeri mai profunde a nevoilor elevilor introverți. Totodată, profesoara respectivă, doamna French, a supervizat unul dintre cele câteva grupuri de cercetare din școală. Elevele participante se reuniau la începutul anului, alegeau un proiect de cercetare referitor la viața fetelor și a băieților, apoi se apuiau să culeagă informații despre subiect. La începutul anului școlar, doamna French a venit la fetele dintr-un grup și a întrebat dacă vreuna dintre ele a fost vreodată îndemnată să fie mai activă la oră. Elevele erau un amestec de personalități, dar fetele mai tăcute din grup au reacționat imediat.

Acea unică întrebare a încins discuția, iar fetele au început repede să încerce să afle mai mult. În scurt timp au decis că vor să cerceteze ce înseamnă să fii introvertit în școala lor.

Pe parcursul primului semestru, au citit fragmente din *Quiet*, au vizionat discursurile mele de la TED Talk și au început să-și planifice documentarea. În ianuarie, au organizat un focus grup pentru profesori. Aceștia nu fuseseră înștiințați asupra temei, însă atunci când fetele au început să întrebe de ce anume este nevoie ca să fii un elev de succes, cum vede un profesor elevul ideal și alte întrebări, profesorii și-au dat seama că le interesa cel mai mult aspectul participării active la oră. Focus grupul s-a transformat rapid într-o discuție deschisă, în care profesorii au început și ei să pună întrebări.

Când a devenit evident că fetele se concentrau asupra elevilor tăcuți și asupra experiențelor lor în școală, profesorii au dat răspunsuri foarte diferite. Unii au continuat să susțină că participarea orală este esențială. Alții au vrut să afle mai multe despre introversiune și posibilitatea de a-și ajusta stilul de predare. Au vorbit despre o schimbare, de la participare la implicare, așa cum am discutat în capitolul doi, și câțiva profesori au împărtășit strategiile pe care le dezvoltaseră pentru copiii tăcuți. De exemplu, o profesoară făcuse un obicei din abordarea acestor elevi în privat, când le spunea să se concentreze asupra orei următoare și le sugera să pregătească ceva în avans. În felul acesta erau pregătiți atunci când îi striga la oră.

După focus grup, fetele au trimis un sondaj către fiecare elevă din clasele superioare, conținând întrebări similare cu cele din chestionarul de la începutul acestei cărți. Așa au descoperit că

aproximativ o treime dintre fetele din școala lor erau introvertite, așa cum este și populația. Cu ajutorul doamnei French, au reușit să introducă *Quiet* pe lista lecturilor de vară ale profesorilor.

Când am vizitat școala, la ceva timp după aceea, am fost uimită de nivelul impresionant al cunoștințelor despre introvertiți și extravertiți. Școala nu fusese chiar transformată. Încă erau preferate evenimentele zgomotoase și agitate care le favorizau pe extravertite. De exemplu, în prima zi a anului școlar, școala găzduia sărbătorirea nebunească a noilor eleve din clasa a douăsprezecea, cu multă muzică, dans și urlate de primată. La adunarea de dimineață, fiecare elevă avansa dinspre lateralele amfiteatrului printr-un tunel făcut din brațele încrucișate ale colegelor lor. Apoi pășea pe scenă și țipa. Această tradiție scăpase încă neatinsă atunci când le-am vizitat. De fapt, una dintre fetele din grupul de documentare, o extravertită pe nume Madison, nu-și mai putea stăpâni entuziasmul în așteptarea acestei nebunii.

— Am visat mereu la ea! a mărturisit ea, râzând. Dar prietena mea foarte bună, o introvertită veritabilă, mi-a spus: „Nu o detest, dar nu-i genul meu“.

Ce m-a impresionat a fost cât de bine a reușit această școală să țină cont de ambele seturi de nevoi. Profesorii începuseră să schimbe abordarea participării la oră, astfel încât să-i implice și pe elevii mai tăcuți, dar niciuna dintre aceste schimbări nu se făcuse pe seama elevilor extravertiți. De fapt, ambele tipuri de personalități aveau de câștigat. La una dintre orele de la clasa lui Madison, profesoara începuse să insiste ca fetele să se gândească timp de un minut înainte de a răspunde la întrebări. Madison a admis că de obicei era nerăbdătoare să verse repede un răspuns, indiferent

dacă era bun sau rău, și că acest timp suplimentar a obligat-o să se gândească mai atent.

Schimbări de acest tip au loc în mai multe școli din întreaga țară și planific, alături de colegii mei, să răspândim tot mai mult această Quiet Revolution. Am lansat un program-pilot pentru școli, care are intenția de a „liniști” curricula și cultura din școală, și ne place la nebunie să vorbim despre el. Puteți găsi mai multe detalii despre cum să aduceți Quiet Revolution în școala voastră pe site-ul nostru, Quietrev.com. Vă rugăm să ne contactați; ne-am bucura foarte tare să intrăm în legătură cu voi și cu școala voastră!

Între timp, iată trei tehnici pe care le puteți lua în considerare la trecerea de la modelul de participare la oră la cel de implicare:

Folosiți-vă de tehnologie

Mulți se tem că mediile online pot fi o cârjă, în special pentru elevii care nu se simt deloc în largul lor în discuțiile față în față; de fapt, aceste medii pot fi o punte. S-o luăm ca exemplu pe Michelle Lampinen, profesoară de engleză la un liceu din Freehold, statul New Jersey.

Lampinen a experimentat folosirea Twitter și a conversațiilor live în timp ce urmăreau, în clasă, filme făcute după cărțile citite de elevi. A descoperit — așa cum au anunțat și mulți alți profesori — că acei copii care ridică rar mâna în discuțiile din clasă au comentarii prompte prin intermediul tastaturii. Într-un an, le-a cerut elevilor ei să-și facă un blog cu zece articole scrise pe parcursul anului. Le-a mai cerut, totodată, să aibă comentarii

inteligente pe blogurile colegilor lor. Acest lucru nu doar că i-a obligat pe elevi să citească și să prelucreze ideile celorlalți, dar a generat și discuții față în față care n-ar fi avut loc fără intervenția mediilor online de comunicare.

Includeți timpul de gândire!

Jabiz Raisdana, profesor de gimnaziu în Singapore, credea cândva că participarea orală este esențială.

— Am căzut și eu în aceeași rutină păguboasă de a crede că participarea verbală este esențială, a admis el.

Apoi un elev l-a făcut să-și schimbe atât atitudinea, cât și modul de lucru.

— Am avut un elev, își amintește el, care era un extraordinar de talentat realizator de filme și un super-super introvertit.

Băiatul nu vorbea niciodată la oră. În primele zile de școală, domnul Raisdana a încercat să-l încurajeze să participe, cerându-i să-și spună opinia pe anumite subiecte. În cea de-a doua săptămână de curs, elevul a vorbit, în sfârșit:

— Nu am nimic despre care să simt nevoia să vorbesc acum, a început el. Când o să am, o să vorbesc, așa că, până atunci, vă rog să mă lăsați în pace.

Domnul Raisdana nu s-a supărat; a rămas fără cuvinte.

— Stăteam acolo și mă gândeam: „Ce mi-a zis-o băiatul ăsta de treisprezece ani!”

Acum, trebuie să recunoaștem că elevul a fost cam direct și cei mai mulți profesori probabil că nu ar fi fost la fel de înțelegători

dacă li s-ar vorbit în felul acesta. Totuși, domnul Raisdana l-a ascultat, pentru că băiatul sintetizase foarte bine o problemă esențială: nu vedea niciun rost să vorbească doar ca să vorbească. Și, cu toate că băiatul nu ridicase mâna, temele lui erau în mod constant foarte bine scrise și gândite. Prin aceste lucrări demonstra că este atent în clasă și că soarbe fiecare cuvânt. Era un elev-model. Doar că unul foarte, foarte tăcut.

Băiatul l-a inspirat pe domnul Raisdana să regândească modul în care evalua participarea din clasă.

— Faptul că nu spun nimic nu înseamnă că nu sunt implicați în temă, și-a dat seama profesorul. Adeseori, copiii care înșiră neîncetat vrute și nevrute vor doar să se audă vorbind și nu prea știu *despre* ce vor să vorbească, de fapt.

Domnul Raisdana a descoperit că are în clasă câțiva puști introvertiți, așa că a schimbat metoda de predare. Începea cu un subiect de discuție, dar în loc să-i pună pe copii să răspundă imediat, le cerea să-și scrie ideile despre tema respectivă. La expirarea timpului de lucru, copiii mai primeau câteva minute ca să citească ce scriseseră colegii lor și să adauge comentarii, dacă aveau ceva de spus.

— Apoi aveam discuția propriu-zisă, a spus domnul Raisdana. Copiii se gândiseră deja la subiect. Scriseseră și citiseră deja ce spusese celălalt și în felul acesta nu săream abrupt în discuție.

Combinăția de scris, citit, comentat și discutat în clasă amplifică vocile copiilor tăcuți. Domnul Raisdana nu mai obliga pe nimeni să ia parte la discuțiile deschise, dar de multe ori copiii introvertiți o făceau singuri.

Desigur că introversiunea nu trebuie văzută ca un pretext pentru a rămâne tăcut. În mod ideal, tinerii ar trebui să se strădu-

iască și să ridice mâna din când în când; până la urmă, va trebui ca ei să facă lucrul ăsta, într-un fel sau altul, și când vor fi adulți. Kavan Yee, profesor de liceu în Washington, era foarte receptiv la nevoile copiilor tăcuți, dar credea, totodată, că era important pentru ei să le fie mai ușor să vorbească la clasă. Îi informa înainte de oră că urmează să le ceară părerea pe un anumit subiect. Alegea acele întrebări despre care știa — din lucrările lor sau din conversații private — că i-ar interesa și le mărea astfel șansele de succes.

— Trebuie să fii în stare să stai într-un grup de colegi și să faci o prezentare ori să-ți articulezi ideile, spune domnul Yee. Dar le spun elevilor că este procesul *lor* și calea lor.

Împărțiți elevii din clasă în grupuri mici de discuție

Adeseori, același elev care nu se simte în largul lui să vorbească în fața unei clase întregi s-ar putea să-și găsească propria voce într-un grup mic sau alături de un singur partener de încredere. Acesta este motivul pentru care sunt o ferventă susținătoare a tehnicii Gândește/Exprimă/Împărtășește, descrisă în capitolul al doilea. Acestea pot fi ocazii extraordinare pentru ca elevii introvertiți din clasa voastră să-și poată exprima ideile.

Ghid pentru părinți

Aceasta este o carte pentru și despre cititorii tineri, dar bănuiesc că unii părinți s-ar putea să frunzărească și ei aceste pagini. Anii de școală pot reprezenta mari provocări pentru introvertiți, dar și pentru părinții lor. Cel mai important sfat pe care pot să vi-l dau este să-i ajutați pe copiii voștri tăcuți să pună accentul pe calitățile lor native — ca ascultători, observatori, gânditori și înfăptuitori liniștiți și hotărâți. Este rolul nostru de părinți să ne ajutăm copiii să se dezvolte, să-și exploreze limitele, în timp ce ne asigurăm că prețuiesc și se bucură de ceea ce sunt de fapt. Așa cum a spus Eleanor, mama a doi băieți adolescenți, introvertiți:

— Este mult mai important să le arăți copiilor introvertiți că ești de partea lor. Au nevoie de mai mulți oameni în echipă decât adolescenții normali; au nevoie de oameni care să-i cunoască într-adevăr.

Dacă vreți să aflați mai multe despre cum să fii părinte de adolescent tăcut, Quiet Revolution lansează o serie de cursuri

multimedia interactive, concepute special pentru părinți ca voi. Aceste cursuri vă vor da instrumentele de parenting de care aveți nevoie; texte de pledoarii cu care să vă susțineți copiii în fața profesorilor, prietenilor și rudelor bine intenționate, care fac comentarii legate de felul lor tăcut de a fi; și un forum online în care să interacționați cu alți părinți de copii tăcuți. Veți putea împărtăși povești, veți putea cere sfaturi și construi o rețea de susținere reciprocă cu mame și tați care se confruntă cu recompense și provocări similare din partea copiilor lor tăcuți. Dacă sunteți interesați să aflați mai multe, vă rog să vizitați site-ul Parenting.quietrev.com.

Până atunci, iată câteva strategii simple pe care puteți începe să le folosiți chiar de acum.

Încurajați perfecționarea și autoexprimarea

Valoarea perfecționării și a autoexprimării nu poate fi exagerată în cazul niciunui copil, dar puștii introverțiți, în special, trebuie încurajați să găsească un debușeu, indiferent dacă acesta este un teren de joc, o scenă, un laborator, o activitate extracurriculară sau o simplă coală de hârtie. Introverțiții au tendința de a se lăsa conduși de interesele și pasiunile lor, organizându-și viețile în mod natural în jurul lucrurilor pe care le place cel mai mult să le facă. Acesta este un avantaj uriaș, deoarece concentrarea atenției spre unul, două țeluri poate favoriza perfecționarea în domeniul respectiv, iar perfecționarea generează încredere în sine — mai degrabă decât invers. De asemenea, mulți copii introverțiți își

găsesc prieteni prin intermediul pasiunilor lor împărtășite, mai degrabă decât printr-o socializare doar de dragul socializării. În numele pasiunilor lor, unii copii chiar ajung să ocupe poziții de lideri la care altminteri nici n-ar fi visat.

Ca părinte, unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face este pur și simplu să vă dați la o parte din calea lor. Asigurați-vă că fiul sau fiica voastră intră în contact cu mai multe subiecte și țeluri, apoi lăsați-l/o în pace. Nu vă așteptați ca pasiunea copilului vostru să se aprindă imediat. Dezvoltarea și cultivarea entuziasmului pot fi lucruri care să dureze o viață întreagă, dar merită așteptarea.

Ajutați-vă copilul să navigheze prin viața socială

Să recunoaștem: adolescența + viața socială pot fi un drum bolovănos — și cu atât mai mult pentru copiii introverți, care trăiesc de obicei în culturi școlare în care a fi gălăgios și sociabil este moneda cea mai valoroasă. Ca părinți iubitori, veți fi probabil nerăbdători să vă ajutați copilul să navigheze pe aceste ape. Totuși, înainte să plonjați, ar fi de folos să vă amintiți că este posibil să vă confrunțați cu provocări diferite, ca părinte — depinde de cum sunteți voi înșivă, introverți sau extraverți.

Dacă sunteți introverți, probabil că veți empatiza cu ușurință cu experiențele copilului vostru, dar s-ar putea ca uneori să luați aceste strădanii *prea* personal. Dacă vă recunoașteți aici, poate că va trebui să lucrați și cu voi înșivă — fie împreună cu un

prieten, cu un terapeut, fie prin intermediul meditației — ca să învățați să vă iubiți firea tăcută și să realizați că fiul sau fiica voastră este o persoană diferită, al cărei destin nu este să repete aceleași experiențe dureroase pe care se poate ca voi să le fi îndurat în timpul adolescenței.

Din contră, dacă sunteți extravertit, aveți avantajul de a-i putea furniza copilului un model de urmat în ceea ce privește ușurința de a aborda viața socială. Dar s-ar putea să vă fie greu să relaționați cu experiențele și îngrijorările lui interioare. Părinții extravertiți sunt de multe ori intrigăți de aparenta lipsă de interes a copilului lor introvertit față de petreceri sau alte angajamente sociale.

De cele mai multe ori, șmecheria este să găsești o medie fericită între abordarea „îmi iau mâna de pe” și „pun mâna pe” viața socială a copilului vostru. Dacă el dă semne că are probleme sau vrea să vorbească, atunci fiți acolo pentru el, cu orice preț; de multe ori, poate să ajute să simulați în jurul mesei din bucătărie o situație socială dificilă, chiar în seara de dinaintea momentului în care copilul trebuie și el s-o joace, la cantina școlii. Dar să știți că psihologi precum Kenneth Rubin, de la Universitatea Maryland, au descoperit că atâta vreme cât puștii au unul sau doi prieteni apropiați, au toate datele care le trebuie pentru un viitor fericit. Nu au absolut deloc nevoie să facă parte dintr-o gașcă mare și gălăgioasă de prieteni — chiar dacă acest tip de viață socială v-a făcut pe voi fericiți, în adolescență. Mulți introvertiți își formează de-a lungul copilăriei și al vieții de adult un număr mic de prietenii durabile și loiale. „Amintește-ți că, dacă ai un singur prieten adevărat, ești mai fericit decât oricine altcineva din lume, pentru

că este atât de greu să ai o prietenie adevărată”, spune psihologul Vidisha Patel. „Dacă ai acel unic prieten adevărat, te-ai descurcat foarte, foarte bine.”

Pregătiți-i pentru prezentări orale

Unii introvertiți se simt ca peștele în apă când vorbesc în public. Dacă și copilul vostru este unul dintre aceștia, bravo lui! Dar, dacă este unul dintre cei mulți înfricoșați de scenă — întrucât teama de a vorbi în public este cea mai întâlnită din lume, afectându-i atât pe extravertiți, cât și pe introvertiți —, iată câteva modalități ca să-l ajutați să o depășească:

MONITORIZAREA NIVELURILOR DE ANXIETATE: este minunat să-i cereți copilului vostru să iasă din zona de confort, dar are nevoie s-o facă în marja unor niveluri de anxietate gestionabile. Întrebați-l cât de speriat este, pe o scară de la 1 la 10. Aveți grijă să rămână între 4 și 6. Nivelurile de la 7 la 10 se apropie de panică și conțin un risc prea mare de a fi neplăcute și neproductive. Mai puțin de 4 este un semn că nu iese în larg. Zona de creștere este între 4 și 6. Dacă stăpânește în această zonă sarcina primită, poate încerca, succesiv, forme de performanță mai provocatoare.

DOCUMENTAREA: încurajați-vă copilul să cunoască bine subiectul pe care îl prezintă, indiferent dacă este vorba

despre o carte, despre o temă de la știri sau o figură istorică faimoasă. Amintiți-vă că priceperea alimentează încrederea, nu invers!

BRAINSTORMINGUL: oferiți-i o tablă albă sau clasică sau chiar o bucată mare de hârtie ca să-și noteze o listă de factori-cheie sau de idei.

DISCUȚIA: puneți-i întrebări copilului despre un subiect anume, într-un mod prietenos; exact prin intermediul acestei discuții s-ar putea ca el sau ea să găsească o anume zonă de interes, iar acesta va fi primul pas în exersarea prezentării cu voce tare a subiectului respectiv.

SCHIȚAREA IDEILOR ȘI PREGĂTIREA: în continuare, copilul ar trebui să fie pregătit să identifice punctele principale ale prezentării, să pună laolaltă elementele vizuale ajutătoare, dacă îi sunt permise, și chiar să scrie toată prezentarea, dacă este nevoie.

REPETIȚIA: indiferent dacă folosiți păpuși, jucării sau apelați la membrii familiei, aveți grijă ca fiul sau fiica voastră să exerseze prezentarea în mod repetat, acasă sau într-un grup mic, de încredere. Amintiți-i copilului să zâmbească și să realizeze contactul vizual cu câteva persoane, dar și să respire, ca să se relaxeze.

Cultivați ideea colțului pentru refacere

Cheia pentru asigurarea sănătății emoționale și a succesului la școală pentru copiii introvertiți este să le oferim perioada de liniște de care au nevoie, a descoperit mama lui Rupal, o fată introvertită. Când Rupal era la grădiniță, mama ei venea zilnic s-o ia. De fiecare dată, Rupal strălucea și zâmbea până la ieșirea din clasă, dar odată ajunsă în mașină, izbucnea la cea mai mică problemă. Mama ei încerca să-și dea seama cu ce greșise. Oare îi dăduse lui Rupal cutia de suc greșită? Îi împachetase gustarea nepotrivită? O încălțase cu pantofii nedorți? În timpul acesta, Rupal plângea și țipa, transformată într-o tornadă în miniatură.

Mama și tatăl ei nu erau deloc obișnuiți cu acest comportament; fiica lor fusese mereu o minunăție de copil. Erau îngrijorați că Rupal se poartă așa și la grădiniță, așa că au întrebat-o pe educatoare despre comportamentul ei. Spre surprinderea și ușurarea lor, educatoarea le-a spus că Rupal era o bomboană de fetiță.

Acela a fost momentul în care mama lui Rupal și-a dat seama ce eforturi făcea fata ei în fiecare zi doar ca să se adune și să interacționeze cu ceilalți copii și cu educatoarea. La sfârșitul zilei, era epuizată din punct de vedere emoțional. După ce se închidea ușa de la mașină, defula totul asupra singurei persoane cu care își permitea să facă asta: mama ei.

Rupal a depășit aceste crize de furie, dar mama nu le-a uitat niciodată. A înțeles că fiica ei avea nevoie de timp ca să-și revină după lungile zile de la școală, când era nevoită să socializeze. Pe măsură ce a crescut, Rupal s-a dezbărat de caracterul coleric și a adoptat un nou mecanism de supraviețuire. În fiecare zi, când

sosea de la școală, schimba două vorbe cu mama sa și apoi se ducea direct în camera ei, unde rămânea o oră sau chiar mai mult, citind, ascultând muzică sau scriind. Treptat, se simțea revigorată și gata să interacționeze. Pentru mama ei, aceste momente puteau fi dureroase. Dar acum știa cât de mult avea nevoie fiica ei de ele.

După cum ne arată experiența trăită de mama lui Rupal, aceste episoade nu sunt mereu ușoare. După o zi de școală, vrem să vorbim cu copiii noștri; vrem să-i vedem interacționând cu colegii lor în activitățile extracurriculare. Dar trebuie să avem grijă să separăm nevoile noastre de ale lor. Asta nu înseamnă că fiul sau fiica voastră introvertit/ă își va petrece toată adolescența în dormitor, în singurătate. Înseamnă că, respectându-i nevoia de a avea un pic de timp pentru el, îi putem oferi copilului nostru pauza de care are nevoie ca să petreacă restul zilei mai fericit, mai energizat, mai prezent și mai disponibil pentru cei din jurul lui. Puștii introvertiți „au nevoie de timp pentru decompresie și visare, timp în care să nu facă absolut nimic, fără grijă pentru ceea ce rezultă din acel nimic“, spune psihologul Elizabeth Mika. „Ar trebui să includem visarea cu ochii deschiși în activitățile extracurriculare.“

Mulțumiri

Multe mulțumiri din inimă pentru Gonzo, Sam și Eli, bucuria și inspirația mea de fiecare zi; coautorilor mei Greg Mone și Erica Moroz, fără de care această carte n-ar fi existat; înțeleptului și îndrăznețului meu editor Lauri Hornik, care a văzut cartea printre atâtea răsuciri și întoarceri; extraordinarului meu agent Richard Pine; minunatei echipe de la Penguin: Anton Abrahamson, Regina Castillo, Christina Colangelo, Rachel Cone-Gorham, Lauren Donovan, Jackie Engel, Felicia Frazier, Carmela Iaria, Jen Loja, Shanta Newlin, Vanessa Robles, Jasmin Rubero, Kristen Tozzo, Irene Vandervoort și Don Weisberg; lui Grant Snider, pentru elegantele lui ilustrații; președintelui Renee Coale, pentru tot; și, mai presus de orice, tuturor celor care și-au împărtășit poveștile și înțelepciunea în interviurile din această carte.

Mulțumiri speciale acelor oameni talentați și pasionați, prea mulți ca să fie enumerați aici, care au ajutat și ajută la crearea Quiet Revolution.

La sfârșit, dar nu în cele din urmă: mulțumiri tuturor copiilor tăcuți, adolescenților, părinților, asistenților sociali și educatorilor care m-au contactat în ultimii ani, după publicarea cărții *Quiet*; voi sunteți cei care, mai presus de toate, m-ați inspirat să scriu această carte.

NOTE

INTRODUCERE

1. **Introvertiții reprezintă între o treime și o jumătate din populație:** Rowan Bayne, în *The Myers-Briggs Type Indicator: A Critical Review and Practical Guide* (London: Chapman and Hall, 1995).
2. **Carl Jung:** Carl G. Jung, *Psychological Types* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1971; publicat prima dată în germană, cu titlul *Psychologische Typen* [Zürch: Rascher Verlag, 1921]), vezi mai ales 330–337.
3. **Gandhi:** *Gandhi: An Autobiography: The Story of My Experiments with Truth* (Boston Beacon Press, 1957), mai ales 6, 20, 40–41, 59–62, 90–91.
4. **Kareem Abdul-Jabbar:** Kareem Abdul-Jabbar, „20 Things I Wish I'd Known When I Was 30“, în *Esquire*, 30 aprilie 2013. <http://www.esquire.com/blogs/news/kareem-things-i-wish-i-knew>
5. **Beyoncé:** Elisa Lipsky-Karas, „Beyoncé's Baby Love: The Extended Interview“, în *Harper's Bazaar*, 11 octombrie 2011. <http://www.harpersbazaar.com/celebrity/latest/news/a7436/beyonce-q-and-a-101111/>

6. **Emma Watson:** Derek Blasberg, „The Bloom of the Wallflower“, în revista *Wonderland*, 5 februarie 2014. <http://www.wonderlandmagazine.com/2014/02/the-bloom-of-the-wallflower-by-derek-blasberg/>
7. **Misty Copeland:** Rivka Galchen, „An Unlikely Ballerina“, în *The New Yorker*, 22 septembrie 2014. <http://www.newyorker.com/magazine/2014/09/22/unlikely-ballerina>.
8. **Albert Einstein:** Walter Isaacson, *Einstein: His Life and Universe* (New York: Simon & Schuster, 2007), 4, 12, 17, 2, 31 etc.

CAPITOLUL 1

9. **Studiul lui Hans Eysenck despre sucul de lămâie:** Hans J. Eysenck, *Genius: The Natural History of Creativity* (New York: Cambridge University Press, 1995).
10. **Russell Geen:** „Preferred Stimulation Levels in Introverts and Extraverts: Effects on Arousal and Performance“, în *Journal of Personality and Social Psychology* 46, no. 6 (1984): 1303–1312. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1984-28698-001>.
11. **Chelsea Grefe:** Interviu cu autoarea.

CAPITOLUL 2

12. **Regândirea participării la ora de curs:** Profesorii nu sunt singurii care recompensează participarea zgomotoasă. Studiile sugerează că noi *toți* avem o impresie foarte bună despre vorbăreții din grup. La un moment dat, o echipă de oameni de știință a împărțit mai mulți studenți în două grupuri și le-a cerut să rezolve împreună un anumit număr de probleme de matematică. În timp ce studenții lucrau la răspunsuri, cercetătorii îi observau. După ce grupurile și-au stabilit răspunsurile, cercetătorii le-au cerut să-și evalueze colegii, în privat.

În mare, studenții care au vorbit mai mult și mai repede au primit cele mai bune scoruri din partea colegilor lor și au fost considerați cei mai isteți, în ciuda faptului că vorbăreții nu s-au descurcat la fel de bine la teste!

Cameron Anderson și Gavin J. Kilduff, „Why Do Dominant Personalities Attain Influence in Face-to-Face Groups? The Competence Signaling Effects of Trait Dominance“, în *Journal of Personality and Social Psychology* 96, no. 2 (2009): 491–503.

13. **Mary Budd Rowe:** Mary Budd Rowe, „Wait-Time: Slowing Down May Be a Way of Speeding Up“, în *Journal of Teacher Education* 37, no. 1 (ianuarie 1986).
14. **Emily,** dintr-un e-mail trimis autoarei pe 10 iunie 2013.
15. **Liam** este o combinație între doi băieți intervievați de autoare (numele au fost schimbate).

CAPITOLUL 3

16. **Adam Grant:** A.M. Grant, F. Gino, D. A. Hofmann, „Reversing the Extraverted Leadership Advantage: The Role of Employee Proactivity“, în *Academy of Management Journal* 54, no. 3 (2011): 528–550.
17. **Jim Collins:** Jim Collins, *Good to Great: Why Some Companies Make the Leap—and Others Don't* (New York: HarperCollins, 2001).

CAPITOLUL 4

18. **Eileen Fisher:** de pe pagina de Facebook a lui Eileen (<https://www.facebook.com/EILEENFISHERNY/posts/376227809077218>).
19. **Eleanor Roosevelt:** Blanche Wiesen Cook, *Eleanor Roosevelt, Volume One: 1884–1933* (New York: Viking Penguin, 1992), 125–236. Also, *The American Experience: Eleanor Roosevelt* (Public Broadcasting

System, Ambrica Productions, 2000). Vezi transcrierea: <http://pbs.org/wgbh/amex/eleanor/filmmore/transcript/transcript1.html>.

CAPITOLUL 5

20. **Ira Glass:** Kathryn Schulz, „On Air and On Error: This American Life's Ira Glass on Being Wrong“, Slate.com, 7 iunie 2010. http://www.slate.com/content/slate/blogs/thewrongstuff/2010/06/07/on_air_and_on_error_this_american_life_s_ira_glass_on_being_wrong.html

CAPITOLUL 7

21. **Psihologii încearcă să-și dea seama dacă oamenii reacționează la fel în mediul online și în viața reală:** Samuel D. Gosling, Ph.D., Adam A. Augustine, M.S., Simine Vazire, Ph.D., Nicholas Holtzman, M.A. și Sam Gaddis, B.S., „Manifestations of Personality in Online Social Networks: Self-Reported Facebook-Related Behaviors and Observable Profile Information“, în *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14, no. 9 (2011). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3180765/pdf/cyber.2010.0087.pdf>
22. **Cercetătorii au intervievat 126 de elevi de liceu în legătură cu felul în care interacționează unii cu alții:** „Friending, IMing, and Hanging Out Face-to-Face: Overlap in Adolescents' Online and Offline Social Networks“, S. M. Reich, K. Subrahmanyam, G. Espinoza, în *Dev Psychol*, no. 2 (March 2012): 356–368. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22369341>.
23. **Aimee Yermish:** Interviu cu autorul.
24. **Cei care au un mare număr de prieteni sunt de obicei mai mulțumiți de viața lor:** A.M. Manago, T. Taylor, P.M. Greenfield, „Me

and My 400 Friends: the Anatomy of College Students' Facebook Networks, Their Communication Patterns, and Well-Being", în *Dev Psychol*, Epub (30 ianuarie 2012). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/22288367>.

CAPITOLUL 8

25. **Steve Wozniak:** Povestea lui Steve Wozniak relatată în acest capitol este extrasă, în mare parte, din autobiografia sa, *iWoz* (New York: W.W. Norton, 2006). Descrierea lui Woz ca fiind „sufletul de to-cilar“ din Apple vine din articolul de la <http://valleywag.gawker.com/220602/wozniak-jobs-design-role-overstated>.
26. **Psihologul Avril Thorne a realizat un experiment:** Avril Thorne, „The Press of Personality: A Study of Conversations Between Intro-vertits and Extraverts“, în *Journal of Personality and Social Psycholo-gy* 53, no. 4 (1987): 718–726.

CAPITOLUL 9

27. Interviu cu J.K. Rowling, realizat de Shelagh Rogers și Lauren McCormick, Canadian Broadcasting Corp., 26 octombrie 2000.
28. **John Green:** „Thoughts from Places: The Tour“, în Nerdfighteria Wiki, 17 ianuarie 2012.
29. **Pete Docter:** Jen Lacey, „Inside Out, Buzz Lightyear and the Intro-vertited Director, Pete Docter“, ABC.net, 17 iunie 2015. <http://blogs.abc.net.au/nsw/2015/06/pixar-director-pete-docter-.html>. De ase-menea, Michael O' Sullivan, „«Up» Director Finds Escape in Reality“, în *The Washington Post*, 29 mai 2009. <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2009/05/28/AR2009052801064.html>

30. **Conrad Tao:** Justin Davidson, „The Vulnerable Age“, revista *New York*, 25 martie 2012 <http://nymag.com/arts/classicaldance/classical/profiles/conrad-cao-2012-4/>
31. **Mihaly Csikszentmihalyi:** Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention* (New York: Harper Perennial, 2013), p. 177.

CAPITOLUL 10

32. **Alan Goldberg:** Interviu cu autorul, 24 iulie 2013.
33. **Washington Nationals:** Thomas Boswell, „Washington Nationals Have Right Personality to Handle the Long Grind of a Regular Season“, în *The Washington Post*, 17 februarie 2013. https://www.washingtonpost.com/sports/nationals/washington-nationals-have-right-personality-to-handle-the-long-grind-of-a-regular-season/2013/02/17/fd77dfae-793f-11e2-82e8-61a46c2c-de3d_story.html.

CAPITOLUL 11

34. **Jessica Watson:** Jessica Watson, *True Spirit: The True Story of a 16-Year-Old Australian Who Sailed Solo, Nonstop, and Unassisted Around the World* (New York: Atria Books, 2010). Și website-ul ei, <http://www.jessicawatson.com.au/about-jessica>.
35. **Cercetătorii au observat felul în care reacționează introverții și extravertiții după câștigarea unor concursuri:** Michael X. Cohen et. al, „Individual Differences in Extroversion and Dopamine Genetics Predict Neural Reward Responses“, în *Cognitive Brain Research* 25 (2005): 851–861.

36. **Breivik a analizat personalitățile membrilor expediției norvegiene din 1985, pentru escaladarea Everestului:** interviu cu autorul, 16 ianuarie 2014. Și G. Breivik, „Personality, Sensation Seeking and Risk Taking Among Everest Climbers“, în *International Journal of Sport Psychology* 27, no. 3 (1996): pp. 308–320.
37. **Charles Darwin:** Materialul despre Darwin este preluat de pe site-ul <http://darwin-online.org.uk/content/frameset?viewtype=text&itemID=F1497&pageseq=1>, și Charles Darwin, *Voyage of the Beagle* (New York: Penguin Classics, Ediția Abridged, 1989).

CAPITOLUL 12

38. **Rosa Parks:** *Rosa Parks: A Life* (New York: Penguin, 2000).

CAPITOLUL 13

39. **Steve Martin:** Steve Hinds, „Steve Martin: Wild and Crazy Introvertit“, www.quietrev.com, <http://www.quietrev.com/steve-martin-wild-and-crazy-introvertit/>
40. **Emma Watson:** Tavi Gevinson, „I Want It to Be Worth It: An Interview With Emma Watson“, în revista *Rookie*, 27 mai 2013. <http://www.rookiemag.com/2013/05/emma-watson-interview/>
41. **Teoria trăsăturii independente:** Pentru o privire generală asupra Teoriei trăsăturii independente, vezi Brian R. Little, „Free Traits, Personal Projects, and Idio-Tapes: Three Tiers for Personality Psychology“, în *Psychological Inquiry* 7, no. 4 (1996): pp. 340–344.
42. **Brian Little:** Poveștile despre Brian Little relatate în acest capitol sunt preluate din numeroasele convorbiri telefonice și interviuri prin e-mail pe care le-a avut cu autoarea, între 2006 și 2010.

43. **„Locul pentru recuperare“:** Brian Little, „Free Traits and Personal Contexts: Expanding a Social Ecological Model of Well-Being“, în *Person Environment Psychology: New Directions and Perspectives*, editat de W. Bruce Walsh et. al. (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2000).
44. **Cercetătorii au descoperit că dorința de a fi singur nu era privită cu ochi buni de copiii din gimnaziu:** Jennifer M. Wang, Kenneth H. Rubin, Brett Laursen, Cathryn Booth-LaForce, Linda Rose-Krasnor, „Preference-for-Solitude and Adjustment Difficulties in Early and Late Adolescence“, în *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 0 (0) (2013): 1–9, 2013 http://www.academia.edu/3630522/Preference-for-Solitude_and_Adjustment_Difficulties_in_Early_and_Late_Adolescence

INDEX



- a da putere 16–17, 23, 87, 102, 126, 208, 241
- a face conversație 38–40, 100–102, 139, 194, 210, 224
- Abdul-Jabbar, Korem 13
- acasă:
- ca spații sigure 221–233; *vezi și* colțul pentru refacere
 - găsește-ți propria fortăreață a solitudinii 231
 - timp alături de familie și 30–31, 234–240
- acceptarea de sine 26, 41, 243
- activități de grup 61–72
- activități solitare ale 25, 36
- actori 20, 28, 207–208
- adolescență 151, 156–157, 243, 262
- African Library Project 196
- agresiune relațională 96
- al Doilea Război Mondial 85
- ambiverți 19
- America de Sud 181
- American Ballet Theatre 25
- American Life, This* 102, 272
- Andersonville, închisoarea 208
- Andersonville Trial, The* (piesă) 208
- Angie (prietena autoarei) 54
- Anglia 181–182
- anxietate socială 36, 51–52, 120, 127, 163, 263
- Apple Computer 15, 133–134
- arte marțiale 169–171
- artiști 23, 110, 122, 209
- asumarea riscurilor 177
- Asociația Națională de Baschet (National Basketball Association, NBA) 23
- Australia 175, 177
- Batman (personaj) 229

- bănci de alimente 199
- Beagle* (navă britanică) 181–182
- Beyoncé 24, 209, 269
- blogging 152, 177, 254
- brainwriting 70
- Breivik, Gunnar 179
- Bryant, Kobe 155
- Buffett, Warren 75
- capacitate de a asculta 13–14, 17, 19, 25, 65, 100–102, 184, 187, 243, 258
- capacitate de a gândi 13, 259
- capacitate de concentrare 44, 79, 148, 171–172, 243
- capacitate de observație 13, 17, 19, 25, 68, 70, 79, 187, 257
- Carnegie Hall 155, 205
- Catmull, Ed 154
- cățărare pe munte 180
- căutarea atenției 21, 24, 36–37, 45, 47, 51, 64, 67, 74, 79, 83, 102–103, 126, 137–138, 148, 159, 188, 201, 204, 246, 260
- cântăreți, cântând 24, 26, 129, 205, 246
- cercetare 49, 179, 211, 251
- cercetări ale elevilor 70, 175, 196, 206, 251
- citit 15, 29, 35–36, 39, 63, 151, 196
- colaborare 62–64, 66–67
- Collins, Jim 64
- colțul pentru refacere 223
- comedianți 206, 108–109, 245
- computere personale (PCs) 134
- comunicare 45, 51, 69, 102–103, 147, 215–216, 239
- comunicare online 124
- comunitățile digitale 126
- consum de substanțe interzise 114, 118, 200
- Copeland, Misty 25, 271
- cor 205, 210–211
- creativitate:
- artiștii și 24, 83, 113, 123, 149, 154
 - scriitorii și 26, 82, 148–151, 244
- Csikszentmihalyi, Mihaly 156, 274
- curaj 63, 65, 81, 85, 97, 150, 191, 203, 210
- curcubeie 177
- dansatori 25–26, 94, 164, 244
- Darwin, Charles 182, 189, 276
- Declarația Universală a Drepturilor Omului 77
- Diaz, Cameron 217
- Dickens, Charles 196
- discuții în clasă:
- Gândește/Exprimă/Împărtășește și 50, 259
 - timp de gândire și 50–51, 254
- Docter, Pete 154
- drepturi civile 77

- drepturile civile 190
 drepturile omului 78
- Earhart, Amelia 215–216
- echipă de sport 169
- Ecuador 185, 187
- educație specială 215
- egalitate de gen 208
- Einstein, Albert 25
- Electronic Numerical Integrator
 and Computer (ENIAC) 133
- Elizabeth, Mika 167, 266
- Ella's Pink Lady* (barcă de navigație)
 176
- Everest, vârful 180
- evoluționistă, teoria 181–182
- extravertiții
 asumarea riscurilor 178–180
 energia și 19, 22–23, 34–35, 63,
 70, 75, 124, 140, 143
 parteneriatul și 140, 143,
 178–179, 180, 213, 228, 247
 personalitatea și 19, 22–23
- Eysenck, Hans 34, 228
- Facebook 83, 120–121, 123–124,
 126–127, 128–130, 176
- face conversație 280
- familie
 compromisul și familia 236–242
 perioada de liniște cu 30–31
 susținere din partea 240–242, 281
- timp de calitate cu familia
 236–242
 vacanțe 238–242
- Fisher, Eileen 75
- FitzRoy, Robert 181–182
- fizică 25
- focus grupuri 252
- gaming 126
- Gandhi, Mahatma 9, 23, 201
- Gates, Bill 75, 217
- Gates Foundation 75
- găști 14, 97, 109, 227, 280
- gândi 14, 245
- Geen, Russell 35
- Girls Write Now (Fetele Scriu
 Acum) 149
- Glass, Ira 102
- Goldberg, Alan 169–170
- Gore, Al 217
- Granger, Hermione (personaj) 209,
 213
- Grant, Adam 63–64
- Green, John 196
- Grefe, Chelsea 38
- gust 34
- Harry Potter and the Sorcerer's Stone*
 (*Harry Potter și piatra filosofală*,
 Rowling) 150
- Harry Potter, seria 36, 150, 209, 213
- Harvard, Universitatea 54, 84

- hărțuire 96, 104, 123
- Hewlett-Packard 132, 134
- Hinton S.E. 39
- hobby-uri:
- aventură și 174–189
 - susținere și 189–202
 - creativitate și 147–161
 - interpretare și 203–219
 - sporturi și 162–173
- Idealul Extravertit 22–23
- independență 154–156
- India 24, 185, 203
- Inside Out* (film) 154
- Instagram 112, 119–120, 122–123, 125, 127, 130, 153–154
- Internet 127, 130
- interpretare 18, 25–26, 157–159, 205–210, 216–221, 242–244
- Into the Woods (musical) 211
- introversiune 18, 42, 44
- introvertiți:
- activități solitare ale 26, 36, 41
 - asertivitate și 63, 70
 - asumarea riscurilor și 177
 - bine-cunoscut 24–26, 76–77
 - ca lideri 43, 63–69, 73–89
 - chestionar introvertit—extravertit și 20–22
 - conformare a 31–32
 - contribuții ale 13–16, 20, 24, 76–77
 - definiție a 17
 - extravertiți vs. 20, 43
 - hobby-uri ale 18, 147–219
 - intuiție a 42, 68, 134
 - în clasă 18, 47–60
 - în tabără 30–32
 - la petreceri 18, 62, 107–119
 - la școală 13–16, 23
 - limbajul corpului și 46
 - munca și 15–18
 - natură a 18, 43, 78–79
 - nevoi ale 44, 51, 145, 235, 264–265
 - niveluri de energie ale 26, 36, 45, 109, 172–173, 222
 - parenting pentru 258–265
 - preferințe ale 22–23, 110–111
 - prieteniile ale 14, 42, 45, 91–94, 245, 261
 - puncte tari ale 14–17, 24, 67, 79, 258
 - relațiile și 13, 27, 87
 - situații sociale și 17, 45–46
 - societatea și 15–17, 23
 - stimularea senzorială și 34–37, 42
 - validare a 23, 124
 - vorbital în public și 16–17, 46, 77–78
- inventatori 24, 134–135, 155
- iWoz* (Wozniak) 156
- înot 166, 169, 168

- Japan 187
- Jackson, Michael 209
- Jobs, Steve 133, 134
- Johnson, Davey 169
- Judith (prietena autoarei) 23
- Jung, Carl 19
- juntos somos más* 23
- Ken (soțul autoarei) 23
- King, Martin Luther, Jr. 191
- Kopp, Wendy 193–195, 202–203
- Kuzujanakis, Marianne 142, 210
- Lampinen, Michelle 254
- leadership înăscut 39, 82
- Lee, Bruce 171
- Legend of Zelda (joc video) 152
- lideri
- sfaturi pentru 85–87, 89
 - eficiență a 75–77
 - introvertiții ca 64–69, 73–79
 - colegi lideri și 73–75
 - ce-mi trebuie ca să conduc 88
- lideri colegi 73–75
- lideri în afaceri 23, 64, 76, 217
- lideri înăscuți 100–102
- limbajul corpului 45, 217
- Lincoln Center 205
- Little, Brian 212, 225, 227, 233
- Macbeth* (Shakespeare) 214
- Malawi, Africa 196, 198
- Manifest pentru introvertiți 8
- Marea Britanie 181
- Marea Criză 77
- Martin, Jesse 175
- Martin, Steve 209
- Menlo Park, Calif. 132
- Messi, Lionel 169
- Microsoft 75, 217
- minorități 43, 68, 80
- Minow, Martha 75
- MMORPG (joc de rol cu multiplă
 yer online de masă) 125
- momente de Teamă de a Fi Exclus
 (TFE) 120–121
- Monsters, Inc.* (film) 154
- Montgomery, Ala. 190–191
- motivare, pasiune ca 26, 45, 59, 76,
 87, 194, 197, 212, 244, 259–261
- muncă, introvertiți la 14, 16
- muzică pop coreeană (K-pop) 152
- muzicieni 158–160
- National Geographic* 137
- natură 228, 231
- New York Times* 15
- niveluri de energie 18, 26, 35–36,
 45, 108–109, 172–173, 222
- Nobel, Premiul 25
- nonviolență 24, 200–201
- oameni de știință, cercetători 25,
 181, 245

- Odd Girl Out* (Simmons) 96
 Olympia Academy 25
 opresiune 190, 201
 Organizația Națiunilor Unite 77, 210
Outsiders, The (Hinton) 39
 parenting 260
 participarea în clasă:
 clasele și 49–50, 56–57
 discuțiile de grup și 50–51, 240–241, 255–256
 implicarea la clasă vs. 501, 250–253
 încurajare din partea profesorului și 47–48
 pentru introvertiți, 60
 strategii pentru 48, 54–55, 57–59
 tăcere și 47–48, 52–53
 Parks, Rosa 190–191, 203
 Partidul Democrat 76–77
 pasiune 26, 45, 161, 210, 246
 Patel, Vidisha 263
 patinaj artistic 170
 perfecționism 52, 171
 Perot, Ross 194
 Pixar 154
 politicieni 18, 78
Popular Electronics 133
 popularitate 14, 247
 poveștile elevilor
 Andre 92, 154
 Bailey 227, 285
 Brianna 48, 62–63
 Brittany 164
 Caitlin 215
 Carly 109, 110, 200–202, 205, 207–208
 Chloe 248
 Colby 121
 Davis 32–33, 35–36, 55–56, 78–81, 85, 100–101, 110–111, 135, 232
 Drew 42
 Elliot 66, 206
 Emily 50
 Gail 91, 224–225, 232–233
 Georgia 95–98, 104
 Grace 46–47, 51, 54, 72–74, 141
 Hailey 99–100
 Jaden 153
 James și Brian 135
 Jared 151
 Jeff 165–166
 Jenny 109, 167–168, 188, 236
 Jessica 79–80, 101
 Julian 37, 92, 153–154, 172
 Julie 232
 Justin 183–184
 Karinah 37–38, 60, 64–65, 147–150, 231
 Laurie 82–84, 87, 113–114
 Liam 54, 56, 65–66, 206–208

- Lola 53, 120–122, 131, 225, 244
 Lucy 66–69, 92–94, 227
 Madison 253
 Maggie 39, 151, 163
 Maria 157–158
 Matthew 152
 Meredith 66
 Nina 179
 Noah 112, 122, 124–125, 231
 Olivia 61
 Peter 114, 244
 Raj 96, 97, 229–230
 Rita 185–188, 231
 Robby 42–43, 127–129
 Robin 195–199, 202
 Rupal 229–230, 265–266
 Ryan 207–208, 210–211, 244
 Sheila 98
 Sophie și Bella 240
 Tyler 230
 Victoria 210–211
 predare 48, 54, 252, 256
 prevenirea consumului de droguri
 200
 prietenii:
 comunicarea și 102–103, 106
 prietășmani vs. 94–99
 introvertiții și 14, 42, 45,
 91–94, 245, 261
 ascultare și 100–102, 105
 viață online vs. reală 125–127
 strategii de a-ți crea 99–100,
- 112–116
 Prietășmani 95
 program de studii în străinătate 185
 psihologie 17

 Quietrev.com 16, 161, 254
 Quiet Revolution 7, 68, 161, 246,
 251, 254, 259
 Quiet Strength (Parks) 192
 Quiet: The Power of Introverts in a
 World That Can't Stop Talking 15,
 54, 251

 Rachel Simmons 96
 Raisdana, Jabiz 255, 257
 rasism 123
 Războiul Civil American 208
 reacția la stimuli 33
 recompensarea emoțională 178
 relații 14, 26, 87. *vezi și* prietenii
 rețele de socializare (social media)
 113, 122, 124
 rețele virtuale 124
 Rombaut, Hans 171
 Ronaldo, Cristiano 169
 Rondo, Rajon 168
 Roosevelt, Eleanor 76–77, 189
 Roosevelt, Franklin Delano 76
 Rose, Derrick 168
 Rowe, Mary Budd 49
 Rowling, J. K. 150
 Rubin, Kenneth 262

Rusia 187

Schwartz, Carl 192

scriitori 41, 148, 150, 209

servicii în folosul comunității 197,
199–200

servicii în folosul comunității 84,
137–138, 140

Shakespeare, William 214

Silicon Valley, Calif. 133

singurătate 50, 78, 113, 134, 155,
157, 174, 176, 178, 194–195, 210,
213, 226–227, 241, 266

situații sociale 34

Slate.com 102

Snapchat 120, 124, 122, 127

socializare

atracția contrariilor 132

la petreceri 61, 92–93, 110, 144,
244

prietenii 91

socratică, metoda 54

Sondheim, Stephen 211

spectrul introvertit—extravertit
20–22

sportivi 23, 25–26, 32, 39, 44, 109,
166, 168–169, 173, 245

sporturi solitare 165

stiluri de leadership 75, 82, 84–85,
139

stimularea senzorială 34, 42

sunet 34, 228

Superman (personaj) 229

sustinere 127, 200, 260

Swift, Taylor 21

Sydney, Australia 177

școală:

balurile și 109–110

călătoria cu autobuzul până la
32, 34, 37

găști în 32, 94, 97, 109, 121

gestionarea stresului la 45–46

introvertiți la 13–16, 23; *vezi și*
poveștile elevilor

lideri tăcuți la 73–89

prima zi de 33–35, 253

proiectele de grup și 61–72

tabără de vară 29, 136, 236

Tao, Conrad 155

tăcere, avantaje ale 153, 245

Teach for America (Predăm pentru
America) 193, 195

teatru 205

TED Talks 15, 62, 75, 252

teoria personalităților 192

Teoria trăsăturii independente 212

Thorne, Avril 142

timiditate 18, 24, 81, 160, 175

tipuri de personalitate 240, 284

tipuri de personalitate 20, 24, 141,
226

Toastmasters 215–216

Toy Story 154

transport de cărți 196

trăsături de personalitate 33–34,
213

Tumblr 67, 119, 122

Twitter 120, 144, 254

Up 155

viața socială 261–262

visare cu ochii deschiși 93, 222, 265

vizualizare 166

voce, găsirea unei voci proprii 248

voluntariat 70, 203

vorbital în public 15, 45, 51, 76–77,
186–187, 217, 243, 263

W

Washington Nationals 169

Watson, Emma 24, 209, 213

Watson, Jessica 175, 180

World of Warcraft 125

Wozniak, Stephen „Woz” 134, 156

Yee, Kavan 257

Yermish, Aimee 126

yin și yang 23, 140

YouTube 24, 42, 92, 206

zone de confort 280

zone de confort 23, 45, 105, 141,
145, 202, 211, 243–245, 262

Despre autoare

Susan Cain preferă să asculte în loc să vorbească, preferă să citească în loc să socializeze, preferă micile conversații încântătoare în locul discuțiilor de grup. Îi place să gândească înainte de a spune ceva. Visează la lucruri mari și are obiective îndrăznețe, fără să vadă vreo contradicție între aceste lucruri și felul ei liniștit de-a fi.

Absolventă a Universității Princeton și a Școlii de Drept de la Harvard, Cain este una dintre fondatorii Quiet Revolution și autoarea volumului *Quiet*, declarat bestseller de către *New York Times*, volum tradus în 40 de limbi și rămas peste patru ani în lista cărților celor mai bine vândute. Înregistrările discursurilor ei de pe TED Talk au zdrobit toate recordurile, fiind vizionate de peste douăsprezece milioane de ori. A primit Harvard Law School's Celebration Award for Thought Leadership, Toastmasters International Golden Gavel Award și a fost nominalizată de *Inc.* magazine în Top 50 Leadership and Management Experts. Trăiește în valea fluviului Hudson, împreună cu soțul ei și cu cei doi copii.

Susan Cain preferă să asculte în loc să vorbească, preferă micile conversații relaxate în locul discuțiilor de grup. Visează la lucruri mari și are obiective îndrăznețe, fără să vadă vreo contradicție între acestea și felul ei liniștit de-a fi.

Absolventă a Princeton University și Harvard Law School, Cain este cofondatoare a mișcării Quiet Revolution și autoarea cărții *Quiet*, bestseller *New York Times* – care a fost tradusă în patruzeci de limbi și a rămas peste patru ani pe lista celor mai bine vândute cărți. Înregistrările discursurilor ei de pe TED Talk au doborât toate recordurile, având peste douăsprezece milioane de vizualizări. A primit Harvard Law School's Celebration Award for Thought Leadership și a fost nominalizată de revista *Inc.* în Top 50 Leadership and Management Experts.

Susan Cain trăiește în Hudson River Valley, împreună cu soțul ei și cei doi copii. Puteți citi mai multe despre ea și vă puteți alătura comunității Quiet Revolution la Quietrev.com.



UN TEMPERAMENT LINIȘTIT ESTE O SUPERPUTERE ASCUNSĂ

Introverții au realizat lucruri incredibile *datorită* temperamentului lor liniștit, nu în ciuda acestuia.

Acceptă-te și prețuiește-te pe tine însuși așa cum ești. Lumea are nevoie de tine și există atât de multe moduri în care poți face ca felul tău tăcut de a fi să se impună în fața celorlalți. Gândește-te la această carte ca la un ghid care te ajută să-ți valorifici calitățile și abilitățile extraordinare pe care le ai deja.

SĂ FII INSPIRAT!